PÁDEL

(Recopilado por Ramón Campos)

INDICE

(Pulsa Ctrl+click mouse para ir al capítulo correspondiente)

Un poco de historia	3
La pala	6
La empuñadura	10
Golpe de derecha (drive)	11
Golpe de revés	12
La volea	13
El servicio	17
El globo	20
Salida de pared	23
Salida de la reja	27
El smash de definición	28
Cómo sacarla de la cancha	36
Smash bandeja	40
Smash viborita	44
Más que una simple pareja	48
La colocación	51
Peloteo inlcial y entrada en calor	52
La elección del golpe	54
Pelotas al medio	56
Jugar con el error del rival	58
Mi compañero no sube a la red	59
El contragolpe	61
Cómo jugar los puntos importantes	64
Le tiran todo a mi compañero	66
Jugando contra buenos defensores	68
Jugando contra rivales muy superiores	70
Cómo intimidar a nuestro rival	71
Jugando con dos jugadores muy altos	73
Cómo elaborar una buena táctica	74
Cómo cubrir la red	78
Buscando los golpes débiles del rival	81
Cómo atacar desde el fondo	84
¿A qué vamos a la red?	87
El dominio territorial	88
10 correcciones en pocos segundos	90
Saque y devolución	92
¿Hacia donde dirigir el resto?	96
Date un gusto	94
La competición	96
Cómo ganar	97
Calentamiento: Cómo evitar lesiones	98
Aspectos físico, técnico y mental	102
Entrenamiento físico	104
Entrenar en la dirección correcta	106
Bases filosóficas para entrenar	110
Entrenamiento de la fuerza	115
Modelo de entrenamiento de profesionales	119
Programa para acondicionamiento físico	123
Facetas mentales del pádel	128
La epicondilitis	130
Hombro doloroso	132
Reglamento del juego	140

Un poco de historia

El principio del pádel

Los orígenes del Pádel datan del siglo pasado (1890) y provienen de juegos adaptados a los barcos ingleses, para divertir a los pasajeros. Mas tarde en 1924 el norteamericano Frank Beal introdujo el deporte a los parques municipales de Nueva York y le dio el nombre de "Paddle Tennis" por la paleta que se utilizaba para jugar.

En 1928 se le hicieron algunas adaptaciones para poderlo practicar en temporada de invierno y fueron Fesseden Blanchardy y James Cogswell quienes decidieron practicar el deporte en duplas, instalando canchas de madera ya que de esta forma no les afectarían los terrenos irregulares y rodeando la cancha con una reja para que no se les fueran las pelotas a la nieve. A este deporte se le bautizo como "Platform Tennis".

Es de esta cancha de "Platform Tennis" de donde Don Enrique Corcuera tomó la idea y al no tener espacio en su casa de Acapulco para construir una cancha reglamentaria de Tenis hace una serie de adaptaciones e inventa lo que algunos llaman el deporte del siglo XXI.

Las medidas de la cancha de Don Enrique Corcuera son las mismas que se utilizan hasta la fecha: una superficie de 200 metros cuadrados (20 X 10 mts.) con dos paredes de fondo con un mínimo de tres y un máximo de cuatro metros de altura.

Y no es hasta 1993 cuando dicho deporte regresa al país que lo vio nacer Acapulco-México.

En 1974 Alfonso de Hohenlohe viaja a Méjico invitado por su amigo Enrique Corcuera. En su estancia se interesa por la práctica de un nuevo deporte que recientemente había creado su amigo, incorporando a un frontón otra pared opuesta de unos 3 metros de altura, colocando una red en el medio y cerrando los costados de dicha pista con una malla metálica. Se jugaba con paletas de madera y recibía el nombre de Paddle-Tenis.

Su entusiasmo por esta nueva modalidad deportiva no se hizo esperar, ya que, Alfonso Hohenlole, a su regreso a España, y tras estudiar y perfeccionar algunos detalles de la pista y reglas de juego, construye las dos primeras canchas de España en el Marbella Club. Así comenzó a promocionar el Padel entre sus amigos de la Jet-Set, quienes enseguida se aficionaron.

El éxito que obtuvo en poco tiempo este deporte atrajo a figuras destacadas del tenis como Manolo Santana, que comenzó a organizar torneos y propagar el padel en toda la Costa del Sol, donde varios clubes empezaron a construir sus propias pistas.

En 1975, un gran amigo de Alfonso de Hohenlohe, y asiduo visitante de Marbella, el millonario argentino Julio Menditengui es testigo del éxito de padel, y decide importar el deporte a Argentina, donde en pocos años obtuvo un auge sin precedentes convirtiéndose hoy en día en el segundo deporte más practicado en este país, con más de 2 millones de jugadores y 10.000 pistas construidas en todo el territorio. En los

últimos años el padel se ha extendido a otros países como Brasil, Uruguay, Chile, Paraguay, etc. con numerosos aficionados. Esta influencia ha llegado también a América del Norte donde ya se pueden contar aficionados entre los estadounidenses y canadienses.

La primera pista de pádel, construida por Enrique Corcuera

En España, el padel comienza a expandirse a las grandes ciudades y clubes deportivos de Madrid, Barcelona Andalucía, Galicia y País Vasco. Se crea la infraestructura necesaria para la práctica de este deporte por todo el país y de organizar el Circuito Nacional de Torneos que se desarrollará en los clubes más prestigiosos del país.

El día 25 de julio de 1991, se constituye en Madrid la Federación Internacional de Padel cuya presidencia recae en un español, Julio Alegría Artiach, que se encargó de crear un circuito de encuentros internacionales y de concretar un reglamento de juego internacional.

En el mes de mayo de 1993, el padel dio un paso decisivo para su consolidación: el Consejo Superior de Deportes acordó el reconocimiento del padel como modalidad deportiva. Un año después, se aprueba la constitución de la Agrupación Española de Padel inscrita en el Registro de Agrupaciones Deportivas del Consejo Superior de Deportes.

A nivel regional, se funda en enero de 1992 la Agrupación Madrileña de Padel, hoy en día inscrita en el Registro de Asociaciones Deportivas de la Comunidad de Madrid de la Dirección General de Deportes. No es ésta la única comunidad autonómica donde han surgido iniciativas de este tipo; en Cataluña, País Vasco, Galicia, Andalucía y Extremadura existen Agrupaciones Territoriales.

Hasta el día de hoy, se han organizado en nuestro país siete ediciones del Circuito Nacional Beefeater, innumerables encuentros entre selecciones nacionales a nivel internacional, cuatro ediciones del Circuito Regional de Madrid, varias ediciones del Circuito Andaluz, Catalán y Vasco (organizados por sus respectivas Agrupaciones Autonómicas), e innumerables Torneos Open patrocinados por las más prestigiosas empresas del país y organizados por los clubes federados.

En 1992, en las instalaciones del Club de Golf La Moraleja y en la Expo de Sevilla se desarrolló el I CAMPEONATO DEL MUNDO DE PADEL, con la participación de delegaciones de 11 países de América y Europa. Para 1996, España volvió a ser sede del III Campeonato del Mundo, que se celebró en las Instalaciones del Club de Campo

Villa de Madrid y en el que se batió récord de participación de países. Actualmente, España ostenta el titulo de Subcampeona del Mundo.

Desde 1993 se celebran en España (Madrid) los Campeonatos Internacionales de España en las instalaciones del Club de Campo Villa de Madrid, con la presencia de los mejores jugadores del mundo. Este torneo se ha convertido en el más importante a nivel internacional, tanto por su calidad como por la cuantía de los premios.

En la actualidad, el padel se está extendiendo por diferentes países europeos, donde ya se han formado sus respectivas federaciones, que están obteniendo unaa gran éxito en cuanto al número de federados y construcción de instalaciones; Francia, (donde se celebrarán los próximos mundiales en el mes de junio ‘ 2000) Italia, Bélgica, Gran Bretaña y Austria. España en este sentido, tiene un importante papel como impulsora del padel en Europa.

A pesar de ser un deporte relativamente nuevo y de contar con unos inicios elitistas, el pádel se ha convertido en uno de los deportes de raqueta por excelencia en nuestro país. Facilidad y divertimento son los secretos de su éxito.

LA PALA

Al adquirir una nueva pala de pádel normalmente nos fiamos de la apariencia exterior sin reparar en más. Existe la creencia errónea de que todas las palas son iguales: más o menos gruesas, con mayor o menor superficie de impacto, pesadas o ligeras etc. Si hacemos un símil con el cuerpo humano y nos adentramos en una pala de pádel dándonos un viajecito por su interior, descubriríamos FIBRAS, TENDONES y MÚSCULOS con forma de diferentes materiales todo recubierto por la " PIEL" que, a su vez, debe de estar protegida por diferentes capas, casi como la piel humana, para hacerse resistente y duradera

LA PALA:

Aprendamos a conocer las dos zonas que componen la estructura de la pala MARCO y SUPERFICIE DE IMPACTO.

MARCO o PERFIL:

Es la parte exterior que rodea la pala aportando FIRMEZA y RESISTENCIA . En el pasado, estaba compuesta por diferentes variantes de ALUMINIO que ensamblaban en laminados de madera, buscando sobre todo resistencia a los golpes contra la pared de la pista. Al no reparar en la importancia del peso, las palas se iban a unos pesos exagerados; yo recuerdo haber jugado con palas de más de 470 gramos con consecuencias muy perjudiciales de cara a las lesiones. Hoy en día el MARCO de la pala está compuesto habitualmente de TUBULARES con diferentes capas de laminados en FIBRA DE VIDRIO, FIBRA DE CARBONO o GRAFITO que pueden ser de diferentes refuerzos, composiciones y grosores y acabado final. En ocasiones el mismo tubular es la fibra de carbono o vidrio directamente tejida, lo que encarece el producto, pero aporta más resistencia al bloque final. Es imprescindible reforzarlas con resina EPOXY COMPOSITE para conseguir una unión compacta e impermeabilizar la superficie que se encuentra inmediatamente antes de la pintura

SUPERFICIE DE IMPACTO:

Es la zona donde impacta la bola y la más importante de cara al juego aportando las " SENSACIONES DE GOLPEO". En sus comienzos, la zona de impacto estaba compuesta íntegramente en madera, evolucionando hacia madera laminada; más tarde se llegó a interiores de caucho cubierto con laminados de madera hasta llegar a diferentes variedades de FOAM 'espumosos' como el poliuretano, cubiertos por CAUCHOS y laminados de fibra de vidrio. La estructura 'sándwich' fue una opción pero, la goma E.V.A. cubriendo el foam por ambos lados, forzaba en exceso la flexión del laminado de fibra de vidrio y quebraba con facilidad, aunque todo valga decirlo, las sensaciones de golpeo y aceleración de la bola eran buenas.
En la actualidad, la SUPERFICIE de IMPACTO está estructurada con un interior en goma E.V.A. (goma de absorción de impactos) con diferentes tratos y densidades,

recubierta de LAMINADOS de FIBRA DE VIDRIO. Algún modelo se ha llegado a comercializar con grafito aunque yo personalmente no lo aconsejaría, ya que aporta demasiada rigidez y vibraciones a la zona de golpeo, transmitiéndose irremediablemente a nuestro brazo; además, el grafito en láminas es excesivamente rígido y puede quebrar inesperadamente ante un golpe seco. El acabado final suele ser idéntico al del marco.

Si regresamos a la similitud con el cuerpo humano, una pala de pádel debería estar compuesta de lo siguiente: HUESOS (MARCO-Tubulares) fuertes y resistentes; MÚSCULOS (INTERIOR-Goma E.V.A.) lo más gruesos y elásticos posible, con calidad para soportar golpes y densidad adecuada al tamaño de la persona (pala); FIBRAS y TENDONES (ZONA DE IMPACTO-Laminados) elásticos y resistentes a la flexión para proporcionar velocidad de reacción; PIEL (ACABADO-pinturas y resinas) impermeable (EPOXY) , fuerte y con buena presencia.

En definitiva, la PALA PERFECTA para cada jugador debería ser... X, pero hay veces que no la encontramos a la primera y, aquí es donde debemos hacernos con la máxima información posible.

En el caso de las palas de pádel, alguna marca ya incorpora un informe bastante completo acerca de los materiales de construcción, e incluso las características generales del tipo de jugador al que va dirigida pero, yo recomendaría buscar un VENDEDOR ESPECIALIZADO, el cual nos asesorará de una forma adecuada e incluso en ocasiones dispondrá de palas de TEST para que el cliente aficionado pueda probar en situación real de juego.

NOTA: Cuidado con la obsesión por las palas muy ligeras. Tan perjudicial o más es una pala demasiado pesada, como una muy ligera. Pero eso lo dejamos para otro capítulo o artículo. No obstante, mi consejo es que las palas oscilen entre los 350 y 390 gramos; enfocando cada peso al tipo de jugador-ra así como a su constitución física

¿Cuál es el peso adecuado para una pala de pádel?

¿Cual es el peso adecuado para una pala de padel?... Es la pregunta más habitual en el mundo del pádel y, después de más de 20 años jugando a todos los niveles, impartiendo miles de clases particulares y cinco intervenciones quirúrgicas en mi muñeca y brazo, voy a empezar contestando que NO EXISTE el peso adecuado para una pala de pádel, sino el PESO ADECUADO PARA CADA JUGADOR de pádel, individualmente, atendiendo a una serie de factores y características muy particulares. Vamos a tratar en pocas líneas de dar una ligera idea del peso más aproximado y la elección final será de cada uno. Lo que voy a hacer es explicaros las sensaciones que vais a tener con 'pesos pesados' y 'pesos súper ligeros' sin entrar en el mundo personal de cada jugador o aficionado, ya que la decisión final será siempre de cada uno en particular y dependiendo de lo que quiera obtener de su juego.

Antes de empezar quisiera reseñar que tengo una opinión muy personal y estoy seguro que acertada acerca de las lesiones en relación al peso y empuñadura, pero que me reservo porque no quiero hacer de este artículo un debate, sino ayudar en la medida de lo posible. Vamos a hablar de palas comprendidas entre 360 y 400 gramos que son los pesos habituales para adultos (hombres y mujeres).

NORMA:
Trata de jugar con el peso más alto en el que te encuentres cómodo. Cuanta más masa sujete el golpe, menos tendrá que soportar tu brazo.

NIVEL DE JUEGO:

Es el aspecto personal más importante a examinar. El nivel de juego es directamente proporcional a la velocidad de bola y al peso que la bola trae de nuestro oponente. Cuanto mayor es tu nivel de juego, más tendrás que ir subiendo el peso de tu pala.

Nota: Mi primera lesión de codo fue consecuencia de la disminución del peso de pala jugando en el mismo nivel de juego. Tenía que apretar más la pala para sujetar los golpes siendo el brazo el que sufría la falta de masa que sujetaba las bolas pesadas.

BALANCE:
Selecciona una pala que esté bien balanceada y ganarás en control y descanso para tu muñeca. Si el peso está desplazado hacia la cabeza de la pala, ganarás en potencia, pero cuando lleves más de media hora jugando empezarás a notar que ya no 'tiras' con la misma fuerza de muñeca y mandarás bolas directas al muro por llegar tarde al punto ideal de impacto con la bola. Puedes sentir sobrecarga en la muñeca y sufrir epicondilitis (codo del tenis)

Si el peso está desplazado hacia el puño, notaras un control fabuloso y si eres jugador de colocación estarás encantado aunque puedes notar que en determinados golpes de sujeción, como la volea, pierdes algo de consistencia, siendo en los momentos bajo presión y con el brazo encogido donde echarás en falta algo más de peso ya que no utilizarás la muñeca con tanta precisión.

Nota: El peso de una pala es directamente proporcional a la duración de la misma. Pretender jugar con una pala de 355 gramos y que nos dure una vida es complicado.

CLIMA:
Si juegas en zonas húmedas o a nivel del mar en las que la bola se pone 'pelona' y húmeda, trata de coger más peso, sujetarás mucho mejor la bola y con menos esfuerzo ya que de lo contrario, y con el paso del tiempo, terminarás con sobrecarga en antebrazo y codo

.
Si por el contrario juegas habitualmente en zonas altas lejos del nivel del mar puedes seleccionar menor peso en tu pala porque las bolas van mucho más rápidas y ligeras y un peso excesivo puede provocar un descontrol de bola muy apreciable.

SEXO Y EDAD:

Generalizando y con excepciones con arreglo a los puntos anteriores, podemos decir que las mujeres se encontrarán más cómodas jugando en pesos comprendidos entre 360 y 380 gramos, y los hombres entre 375 y 400 gramos.
Los niños entre 5 y 10 años estarán cómodos entre 280 y 340 gramos, siendo importantísimo su nivel de juego y constitución física.

Importante: Un niño con un peso y empuñadura inadecuada es una cuna de lesiones

futuras. La articulación de la muñeca de un niño-a no culmina su desarrollo completo hasta la adolescencia.

RESUMEN:
Posiblemente, cuando uno lea estas líneas esté enfocando su caso personal, y dentro de cada caso en particular haya varios matices a tener en cuenta. Yo desde mi experiencia personal os puedo decir que he probado en tenis y en pádel durante más de 20 años todo tipo de pesos y palas. En estos momentos estoy jugando en 405 gramos con una pala perfectamente balanceada y sin ningún problema de sobrecarga al terminar los entrenos y partidos.

Creo que después de cinco operaciones quirúrgicas, dos roturas de radio y cúbito, tendinitis de hombro y un sin fin de lesiones pasajeras, con 39 años sigo jugando casi a diario sin ningún tipo de protección adicional... Creo que la experiencia en mí mismo me ha hecho conocedor de la importancia del peso y tamaño de empuñadura adecuados para sacar el máximo rendimiento al juego sin provocarse lesiones. Las personas que afirman con autoridad cuál es el peso ideal generalizando, es que no saben demasiado de pádel, incluso hay afirmaciones que hago en estas líneas que pueden percibirse de diferente forma en unos jugadores y otros, pero lo que he tratado es ayudar y en ningún caso crear polémica.

Por experiencia personal me tomo demasiado en serio el tema del peso en las palas como para frivolizar con el tema.

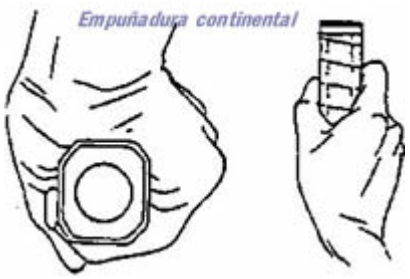
Expreso de antemano mi respeto por los lectores que se brinden a indagar en estas conclusiones. Recuerda que la elección final es tuya y espero que estas líneas te inviten a pensar en tu juego y las posibles consecuencias que el peso ha tenido en el desarrollo del mismo.

Creo que es muy importante y digno de un próximo artículo la elasticidad y dureza en la zona de impacto de las palas así como los beneficios y daños de las distintas empuñaduras en el padel, pero eso es otro asunto...

LA EMPUÑADURA

La empuñadura Continental, generalmente recomendada para el pádel, permite realizar todos los golpes, puesto que la muñeca tiene mayor movilidad para situar la raqueta en distintas posiciones. No obstante, para acomodarse a ella se requiere una fuerza considerable en la muñeca.

Favorece el juego raso, el servicio con efecto cortado y liftado, remate, revés cortada y bolea de revés; el juego en pistas rápidas.



Es la empuñadura mas natural, la que garantiza una transferencia óptima de la fuerza de la mano a la raqueta y se consigue con ella un mejor impacto, al existir más apoyo detrás del puño de la raqueta. También facilita el impacto a la altura de la cintura.

La empuñadura continental es también llamada “de martillo” al coger la raqueta como si fuéramos a clavar un clavo con el canto de la raqueta. La mano debe apoyar sobre la cara A de la empuñadura.

Al ser una empuñadura intermedia permite realizar todos los golpes, pero favorece sobre todo el revés cortado, bolea de derecha y de revés, servicio y remate.

Cómo ejecutar el golpe de derecha

a) Posición de espera - pies paralelos en línea con los hombros, pala apoyada en la mano izquierda, alineada con el pecho (evita bajar la pala), piernas levemente flexionadas.
OBS.: mantén siempre esta posición antes de ejecutar cualquier golpe (foto 1).

b) Partiendo de la posición de espera, giramos los hombros, apuntando el hombro izquierdo hacia la bola, elevando la pala hacia atrás sin cambiar la posición de la misma, apoyar la pierna izquierda al frente (foto 2).

Golpear la bola, transfiriendo el peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda, terminando el movimiento con la pala a la altura del hombro contrario (foto 3).

c) El punto de contacto con la bola será cuando esté más o menos alineada con el hombro izquierdo.
OBS.: para los zurdos, invertir el movimiento

Cómo ejecutar el golpe de revés

a) Posición de espera - pies paralelos en línea con los hombros, pala apoyada en la mano izquierda, alineada con el pecho (evita bajar la pala), piernas levemente flexionadas.
OBS.: mantén siempre esta posición antes de ejecutar cualquier golpe (foto 1).

b) Partiendo de la posición de espera, giramos los hombros, apuntando el hombro derecho hacia la bola, elevando la pala hacia atrás empujando con la mano izquierda. Apoyar la pierna derecha al frente (foto 2).

c) Soltar la mano izquierda, *que se abre hacia atrás para dejarnos equilibrados*, transferimos el peso del cuerpo de la pierna izquierda a la derecha golpeando la bola terminando el movimiento con la pala a la altura del hombro derecho (foto 3).

d) El punto de contacto con la bola será cuando esté más o menos alineada con el hombro derecho.

BS.: Para los zurdos, invertir el movimiento.

REVÉS A DOS MANOS

La posibilidad de utilizar las dos manos para golpear de revés es una disyuntiva que se les presenta no sólo a los jugadores aficionados sino también a los monitores a la hora de aconsejarlos.

Por Martín Echegaray

El hecho de ver a cantidad de jugadores y jugadoras de tenis golpeando a dos manos de revés (a veces incluso de derecha), influye a la hora de juzgar si este modo de golpear es recomendable o no. Pero nuevamente aquí se debe establecer una pausa en el análisis y recordar lo obvio: el pádel no es el tenis. Incluso en el deporte de la raqueta existen teorías a favor de ambas maneras de golpear (con una o dos manos).

Pero la cuestión fundamental pasa por las ventajas y desventajas de ambos tipos de golpes. Conociéndolas, luego será fácil decidir. Y ya que el revés a dos manos es muy usual en el tenis masculino y casi una condición excluyente en el femenino, veamos las ventajas y desventajas para los tenistas y luego su analogía para nuestro pádel.

	Ventajas	Desventajas
Revés a una mano	Mayor alcance para restar pelotas abiertas o con mucho ángulo. Mejor predisposición técnica para los golpes cortados. Mejor predisposición técnica para las voleas.	Dificultad a la hora de obtener confianza (control + potencia) en jugadores principiantes. Requiere una zona de impacto más precisa (delante o a lo sumo a la altura del cuerpo, según la empuñadura).
Revés a dos manos	Mejor predisposición para los devolver golpes altos y/o fuertes. Posibilidad de hacer impactos retrasados con respecto al cuerpo. Mejor para hacer golpes con mucho ángulo (se flexionan ambas muñecas). Mayor relación y mejor adaptación al control y la potencia en jugadores principiantes.	Los músculos de la espalda se ven sometidos a un mayor esfuerzo, con rotaciones y posibles torsiones incluidas. Técnica pobre para golpes cortados y voleas. Menor soltura de movimientos para pelotas exigidas y en la terminación del golpe.

Vale aclarar que poquísimos tenistas que usan su revés a dos manos lo mantienen en sus voleas o al cortar la pelota, y esto genera dos conclusiones:

O bien consideramos a la técnica del revés a dos manos lo suficientemente versátil para abandonarla a la hora de volear o cortar la pelota, en cuyo caso el revés a dos manos sería recomendable ya que podría alternarse con otros tipos de técnicas;

O, por el contrario, la "ensalada técnica" que significa jugar de un modo algunas pelotas y de otro algunas otras, sólo generará confusión y una lenta asimilación de las habilidades, sobre todo en los jugadores principiantes e intermedios, cuando no cierta mediocridad en algunos aspectos del juego incluso en jugadores de alto nivel (Agassi nunca ha voleado muy bien, aunque es verdad que mal no le ha ido, pero creo que para jugar al pádel debería haber hecho algunos cambios).
Finalmente, y volviendo a nuestro Pádel, con mayúsculas, agregar que:

El propio reglamento dificulta, impide de hecho, que los fabricantes de palas puedan diseñar un mango cómodo para ubicar dos manos.

En nuestro deporte las voleas y los golpes cortados son moneda corriente.

A diferencia del tenis, no necesitamos restar saques fuertes y altos.

Las posiciones que adopta un padelista son a veces casi de espaldas a la red, o bien con movimientos repentinos (luego de un pico o de la malla), o prácticamente a ras del suelo; en la mayoría de estos casos, la soltura y capacidad de maniobras de una sola mano son recomendables.
Finalmente, es verdad que algunos saques o tiros se resuelven mejor ayudándose con la otra mano, por ejemplo al rescatar bolas que han quedado detrás del cuerpo, y es allí donde la mano menos hábil aparece como recurso.
En conclusión, creo que el revés a una mano es el ideal para el pádel, sobre todo en aquellas personas que inician su proceso de aprendizaje supervisado por un profesor. Será importante en el inicio restarle valor a la necesidad que todo jugador tiene de golpear con fuerza, ya que eso llegará con el tiempo. La consistencia del juego, el control de pelota, serán los valores a destacar al adquirir la técnica del golpe.

Y no hay que descartar definitivamente el revés a dos manos, como el que llevó a Leo Padovani a ser uno de los animadores del Circuito Profesional. Pero se debe evaluar muy especialmente el rendimiento de las voleas y de los tiros cortados, evitando que las dos manos en el mango menoscaben las posibilidades de esos tiros, fundamentales para nuestro deporte.

LA VOLEA

El golpe de volea es el que se realiza cerca de la red y sin que bote la pelota. Es un golpe muy importante a la hora de descolocar al contrario buscando que nos deje una bola fácil para así ganar el punto. En la volea es donde se ganan el 90% de los puntos por lo que tenemos que tratar de estar siempre en la red para ganar el partido... en definitiva, al final el que gana un partido es la pareja que más tiempo ha estado en la red. Al fin y al cabo el objetivo para ganar es sacar a nuestros rivales de la red y evitar que nos saquen a nosotros de la misma... por ello la importancia de la volea.

La volea es un golpe de preparación corta ya que estamos muy cerca del rival y si preparáramos largo, como en los golpes de fondo, no nos da tiempo a golpear casi la bola y le pegaríamos muy atrás, por lo que no haríamos la ejecución correcta. La volea de derecha es el golpe que voy a explicar en este artículo, espero que os sirva de ayuda y podáis así mejorar más la técnica y tener mejores resultados.

Empuñadura

Lo primero es ver como cogemos la pala. Aquí hay dos formas, ya que depende si sois un jugador de iniciación o avanzado.
Con *jugadores de iniciación* la empuñadura que se coge en un primer momento es la ESTE DE DERECHA, ó sea, cogemos la pala como si acogiéramos un martillo y de ahí giramos un poco la empuñadura, como si deceleráramos una moto.
Con *jugadores más avanzados* se cojera la empuñadura continental, cogemos la pala como si cojieramos un martillo para clavar un clavo.
Esta empuñadura es la que al final terminaremos cogiendo para TODOS los golpes, tanto para la volea, el remate y los golpes de fondo.

Posición de preparado

La posición de preparado es la misma que para todos los golpes. De frente a la red y orientados al lugar de donde venga la bola; si la bola viene en cruzado tengo que mirar de frente al lugar desde donde viene la bola, que no seria lo mismo que si me viniera una bola paralela. Los pies con la misma separación de los hombros, y la pala justo delante del cuerpo y a la altura de los ojos. Esta posición de preparado también es la misma que realizaremos en todas los golpes. El típico error en la preparación es tener la pala caída, por lo que a la hora de levantar la pala y preparar el golpe no nos daría tiempo a ejecutarlo bien.

Preparación

Como decía al principio la volea es un golpe con una preparación muy corta ya que de lo contrario estaríamos golpeando la bola detrás del cuerpo, lo que haría que descontroláramos el golpe y no tuviéramos ni precisión, ni profundidad, ni control... es fundamental que la preparación sea CORTA para después poder tener el punto de golpeo delante del cuerpo (como en todos los golpes).

Cuando vemos que nos viene la bola hacia la volea de derecha: Giramos los hombros y pie derecho, la dirección de los hombros apuntan a la bola que nos viene y a la vez echamos la pala "ligeramente" atrás y arriba, directamente de delante hacia la oreja en diagonal, teniendo siempre la cara de la pala más alta que el puño. Un error muy común es llevar la pala atrás haciendo un bucle porque tardamos más en preparar y golpeamos tarde. Otro error importante es que a la hora de golpear tenemos el puño y la cara de la pala a la misma altura. Tenemos que tener la cara de la pala bien alta y no echarla más atrás del hombro atrasado, ya que si no después estaremos propensos a golpear a la bola tarde, y la tapa del puño (la base del puño) apunta al pie que vamos a adelantar, ó sea el izquierdo...

Punto de impacto

Cuando estamos bien colocados, con la cara de la pala alta y detrás sin que rebase el hombro atrasado, a la vez que pasamos el pie izquierdo hacia delante golpeamos la bola. Echamos el pie adelante, para echar el peso del cuerpo sobre la bola, lo que le imprimirá más velocidad y profundidad a la bola con menos esfuerzo y a la vez golpeamos la bola... un error muy común es que se le pegue a la bola sólo con el brazo y no echemos el peso del cuerpo sobre la bola, algo también fundamental en todos los golpes. No hay que darle fuerza al golpe sólo de brazo. Lo que debemos hacer es echar el peso del cuerpo sobre la bola a la vez que golpeamos, para ello todo el peso del cuerpo o en un 80% debe estar sobre el pie adelantado (el izquierdo) lo que nos ayudará a ahorrar energía.

El punto de impacto, lo realizaremos bien delante del cuerpo y a la altura de la cabeza, con la cara de la pala alta (más alta que el puño) y tratando para lograr esto mirar mucho la bola en todo momento.

Terminación

La terminación es acompañando la bola y finaliza apuntando con la punta de la pala hacia donde quiero tirar la bola. Un típico error es terminar hacia abajo, esto es por lo

que la bola se queda en la red. La terminación es bien hacia delante y apuntando al objetivo.

Creo que uno de los secretos es la preparación que debe ser todo lo alta que podamos y que el gesto o movimiento sea muy corto, nunca llevando la pala hacia atrás.

La otra parte que tenemos que tener en cuenta son los pies, siempre cruzando el pie izquierdo hacia adelante ya que con ello ganaremos mucha agresividad en la volea.

¿Cruzada o paralela?
Si jugamos la volea cruzada tenemos más margen de error, pero también depende de la táctica en el partido (por ejemplo, si un jugador es mas débil que otro, en que posición están los contrincantes, etc.).

¿Plana o con algún efecto? ¿Por qué?
Si la jugamos cortada es porque buscamos que la pelota bote lo menos posible y dificultar la devolución. Si la jugamos plana lo que queremos buscar es potencia y la deberíamos utilizar si nuestro oponente estuviese mal colocado.

¿Qué se consigue con el armado alto?
Enganchar la pelota lo más alta posible y golpearla por encima de la red, con lo que podremos imprimirle potencia o efecto según nos convenga.

¿Cuándo buscas definir y cuando meterla?
Como norma básica, cuando golpeemos la pelota por debajo de la red buscaremos colocación, y cuando esté por arriba podremos buscar potencia.

¿Es la misma que pegabas jugando tenis, o tiene alguna "adaptación"?
Es prácticamente la misma volea.

¿Sirve pegarle para traerla?
Es muy difícil y tienes mucho riesgo, con lo que mi consejo es que no hay que intentarlo mucho.

La volea, junto con el remate, conforma el ataque de cualquier jugador de pádel.

Se trata de un golpe importante porque es uno de los usados para definir los puntos una vez que hemos conseguido ganar la posición en la red.

Es un golpe similar a la volea del tenis pero con alguna diferencia además de la obvia de la raqueta.

En cuanto a la colocación en la pista debemos partir de nuestra colocación habitual para afrontar el juego en la red, que nos permita hacer frente con garantías tanto al globo como a las voleas en función de nuestras condiciones: anticipación, coordinación, condición física, etc. Pero una vez que somos conscientes de que el golpe a ejecutar es una volea debemos atacar la bola en lo posible para lograr

impactar lo más cerca de la red que podamos y con una perspectiva del campo contrario mejor cuanto más alta ataquemos la bola.

Las diferencias con la volea del tenis estriban en la altura de la red y en la proximidad del campo contrario con lo que los golpes son más inmediatos, por lo que el armado del golpe ha de ser rápido y corto, volcando el peso del cuerpo sobre la pelota para imprimirle velocidad, y si la situación nos lo permite incluso le aplicaremos algún efecto.

En cuanto a la empuñadura la más adecuada es la continental, que nos permite realizar todo tipo de golpes, y por la inmediatez de la que hemos hablado es complicado cambiarla en el caso del revés.

La posición ha de ser mirando al campo contrario hacia donde esté la pelota, semiflexionado, y con la raqueta de canto hacia nosotros y a la altura del pecho para poder iniciar el golpe hacia cualquiera de los dos lados, nunca colgando por los lados.

En cuanto al golpe, ha de ser con muñeca firme, delante del cuerpo, cerca y a una distancia lateral no muy grande, un poco más que la que nos permitiría sujetar una bola con el codo pegado al cuerpo en el golpe de derecha y similar en el de revés, ayudándonos si hace falta en el revés con la mano contraria para sostener la pala antes de golpear.

La pala ha de estar a la altura de nuestra cabeza u hombros si llegamos cómodos a volear y si está más baja flexionaremos para un mejor control de la volea, y en una inclinación de 45 grados o superior.

Debemos optimizar los movimientos para no emplear más energía de lo necesario y tardar más en recuperar la posición de lo debido, ejecutando el golpe con movimientos cortos, controlados y los pasos justos para llegar bien a la bola.

Atacaremos la volea de derecha con la pierna izquierda y la de revés con la pierna derecha para volcar el peso del cuerpo en el golpe como habíamos hablado, evitando golpear dejando el cuerpo atrasado.

Los golpes deben ser profundos y buscando las paredes, y si nuestro nivel nos lo permite tratar de incorporarles un efecto cortado atacando la bola por debajo con la cara de la pala abierta sin por ello restarle mucha velocidad.

Después de golpear debemos retornar rápidamente a la posición inicial de espera.

El Saque

Es claro que el saque no es el golpe más relevante en el padel a la hora de definir un punto, pero no le debemos quitar importancia ya que muchas veces la forma como comenzamos nuestro juego determinará como concluirá. Veamos:

Empuñadura y Saque

Una de las cuestiones básicas al momento de empezar a practicar el deporte recae en una duda muy común, tanto para recién iniciados como para quienes ya llevan un tiempo en la práctica del Padel. Ella es: ¿Cómo se debe empuñar correctamente la paleta? Quienes hayan jugado otros deportes como el tenis sabrán que hay distintas formas de hacerlo, pero ¿Se aplica esto a nuestro deporte? Trataré de explicar los distintos aspectos en forma simple y concisa.

¿Cómo se debe empuñar la paleta, hay distintas formas de hacerlo?

La empuñadura más útil y correcta para el Padel es la comúnmente llamada ***Continental***, se dice que en ella la paleta es la "continuación" del brazo, veamos porqué: Para poder tomar la paleta de esta manera (Continental) debemos agarrarla por la parte "recta" (lateral) de su mango o grip teniendo el brazo caído, perpendicular al piso. El cuerpo de la paleta (la zona de impacto) debe quedar paralelo al nuestro, de esta forma vemos cómo la paleta continúa el eje longitudinal de nuestro brazo. Esta forma de empuñadura nos servirá para efectuar todos nuestros golpes sin necesidad de modificarla.

¿Es el saque un golpe relevante?

Cuando se juega con la modalidad de saque y bolea (sistema actual), el saque pasa a ser un golpe de importancia, con el cual se le ejerce presión al rival obligándolo a tener que forzar su devolución y así favorecer nuestro ataque.

¿Cuales son los distintos tipos de saque?

Hay distintas formas de pegar el saque. Se puede hacer un saque con "slice", tanto con el drive como con el revés, buscando que la pelota tome la pared de costado y dé poco rebote. También se lo puede impactar con "top" a la pared lateral para que dé un rebote alto y largo haciendo que el rival deba abrirse demasiado. También puede hacerse un saque con top a la pared de fondo para que la pelota dé mucho rebote y el contrario quede desacomodado. A algunos jugadores les molesta que le saquen al cuerpo, así que esa debería ser otra opción.

hacia atrás backspin o slice hacia delante topspin

¿Cuál es el saque más conveniente?

El saque más conveniente a mi criterio podría decirse que es el clásico "cortado" (con slice), tanto a las paredes laterales como al medio, haciendo que la pelota dé escaso rebote y así forzar la devolución del rival. De esta forma podremos atacar más cómodamente.

Se pueden tener en cuenta algunas consideraciones. Por ejemplo, si el jugador es zurdo es conveniente sacarle a la pared lateral, siempre que éste juegue del lado del drive. Por otro lado, si el jugador es lento quizás convenga moverlo sacándole hacia el medio obligándolo así a que pegue en movimiento.

¿Con el sistema "saque y bolea" se debería hacer un saque más lento para poder llegar a la red con tiempo?

Jugando con la modalidad de saque y bolea es conveniente muchas veces jugar el saque profundo, cerca de las líneas, y a una velocidad media para así poder llegar más fácilmente a la red.

Quizás sea bueno tener como concepto que la mayoría de la veces lo que hará que nuestro saque sea difícil de devolver es el hecho que sea variado, pensemos que cuanto más sean las distintas formas de sacarle a nuestro rival, menos tenderá éste a acostumbrarse a su devolución. De ahí la ventaja de practicar distintos tipos de saque con distintos efectos y potencia.

Posición de los jugadores en el saque.

En cualquier deporte el saque es el inicio del juego y la manera de tomar la iniciativa. En el padel no podía ser de otra manera por lo que es necesario hacer un buen uso de él. Una pareja con buenos sacadores siempre lleva algo ganado antes de iniciarse un partido, por lo que queremos que aprendan a aprovecharse de ello cuando lo tengan a su favor y cómo no estar en excesiva desventaja cuando saquen sus rivales.

Cuando usted tiene el servicio a su favor

Su compañero o compañera estará ya en la red, usted saca y va inmediatamente a la altura de su pareja formando con ella una línea recta y paralela a la red.

A) Su primer saque ha sido malo y usted va a jugar el segundo tratando de no arriesgar demasiado y el problema está en la devolución de su rival, dado que en un segundo saque su oponente va a tener la posibilidad de tener más visión y ángulo de jugada. Aconsejo no irse demasiado rápido en ese caso a la red. Cierre ángulos y póngase a mitad de la pista. Con esto logramos más visión de la cancha. Si nos lanzan una bola baja y muy angulada vamos a poder responder, o voleando de aproximación o dejando pasar la bola y esperando el rebote de la pared. De todas formas, es mejor intentar volear para no perder la posición de la red.

Si nos juegan un globo, también vamos a estar bien colocados, dado que estando en mitad de la pista el rival va a tener que ser muy preciso a la hora de jugarlo. Tendrá dudas de jugar un globo o una bola baja, y las dudas del contrario siempre son buenas para nosotros.

B) Si su primer saque es bueno, con profundidad y mucho ángulo, hay que ir a la red de inmediato, pegándose a la misma al lado de su pareja, tratando de achicar la cancha lo más posible e intentar jugar una volea profunda para definir el punto.

Cuando usted recibe el servicio

Su compañero en la red estará un poco más atrasado en la pista por si acaso su devolución no es profunda y puede así defenderse un poco mejor del ataque de sus rivales.

A) Si su devolución es corta, su compañero retrocederá un poco para no recibir un pelotazo bajo y violento. Usted permanecerá aún más retrasado que su compañero. Si les devuelven un globo, usted será el encargado de ir por él, ya que su posición más atrasada le tendrá más cerca de la pelota. Su compañero se cruzará al lado contrario al que usted esté y comenzarán a trabajar el punto con paciencia intentando ir acercándose a la red poco a poco.

B) Si su devolución es baja y profunda, su compañero se acercará a la red y usted avanzará con cautela, aunque siempre manteniéndose un paso por detrás de él. De esta manera controlarán la posibilidad de que les jueguen un globo. Si cree, sin embargo, que su devolución ha sido muy buena, busque la red para tratar de rematar el punto con agresividad.

Estos sencillos consejos intentan aclarar la posición de ambos jugadores tanto cuando sacan como cuando reciben el servicio.

El globo

Para muchos, el globo suele ser la parte más aburrida de un partido, y es "cosa de veteranos". Sin embargo, a la hora de elegir un golpe clave todos los profesionales coinciden en elegirlo como el más importante de todos.

Sin duda el globo es uno de los golpes más importantes del pádel.
No es solo un golpe defensivo, ya que su buena ejecución nos permitirá:

-Manejar los ritmos del partido
-Generar espacios en el juego de red del adversario, (que me permitirán bajar la pelota y subir a volear).
-Desanimar y cansar a nuestro rival
-La posibilidad de contragolpear tras un smash corto o con rebote del rival
-La posibilidad de ganar la red
-Tener tiempo para estar bien parado para la próxima pelota

La clave: Cómo ejecutarlo

la técnica es muy sencilla y hay que tener en cuenta algunos conceptos:
-el armado del golpe debe ser corto.
-la paleta deberá iniciar su recorrido por debajo de la pelota.
-impactar con un golpe plano de abajo hacia arriba.
-darle mucha terminación al golpe acompañando la trayectoria de la pelota.
-darle a la paleta un recorrido recto desde el armado hasta el impacto con la pelota.

Ejemplos de ejecución:

Deben evitar

-Ejecutar los globos con efecto.
-Los efectos laterales (sidespin) son los menos aconsejables ya que me quitarán control de la pelota.
-El efecto de abajo hacia arriba (topspin) provocara un mayor rebote en la pared, contribuyendo a la salida de pared del rival y el slice que si bien puede hacer que la pelota genere menos rebote de pared, nos restará consistencia en el manejo de la dirección, altura y velocidad.
-Tampoco es aconsejable el excesivo uso de muñeca (podremos usarla solo para pelotas muy bajas donde no tengamos otra opción).

Dónde dirigirlo

Sobre la altura: Lo ideal es tirar los globos bien altos para que desciendan lo mas vertical posible (llovidos) con lo que lograremos menor rebote de la pared (en el caso que logre pasar a mis rivales); y una mayor dificultad en la ejecución del smash por parte de mi rival (en el caso de globos no tan pasados). Esto está directamente condicionado al tipo de cancha. Si la misma es techada la limitación estará dada por la altura del techo, y si es descubierta, si bien no tendré limitaciones de altura, dependeré de las condiciones climáticas ya que el viento impedirá que pueda ejecutar globos muy altos con alto porcentaje de acierto.

Sobre la dirección: En general les puedo aconsejar que sean cruzados para aprovechar que la cancha es mas larga en la diagonal por lo que tendrán la posibilidad de tener mas cancha y menor cantidad de errores.

Algo fundamental para que adopten al globo como un golpe importante en su juego es poseer o aprender una buena defensa, principalmente del smash. Esto es porque luego de nuestro globo vendrá un smash rival, o sea que si no nos tenemos confianza en su defensa, difícilmente nos animaremos a jugar globos, o bien intentaremos jugarlos tan pasados para asegurarnos que los rivales no puedan smashear que cometeremos muchos errores.

Por último, tengan en cuenta que una de las situaciones más convenientes es cuando jugamos un buen globo y nuestro rival intenta smashear incómodo de muy atrás ya que cometerá muchos errores o me dejará muchas pelotas regaladas, por lo que no jueguen sus globos siempre con la intención y presión de tener que pasar a los rivales, sí asegúrense de que se encuentren incómodos a la hora de ejecutar su smash.

El globo lo utilizo para tratar de desgastar a mi rival y poder armar la jugada de contragolpe, siempre uso las piernas para impulsar la bola hacia arriba. Se puede realizar con la muñeca, pero es mucho más difícil y se cuenta con mucha menos precisión.

Para realizarlo trato de meterme bien por debajo de la bola y terminar el golpe lo más arriba posible, es decir no cortar la terminación del golpe sino continuarlo, pero siempre sin exagerar, trato de hacer los golpes lo mas sencillo posible. Tirar bien el globo te permite estar más tranquilo en el fondo y empezar a armar la jugada de contragolpe, además, si el globo es muy bueno, te permite ir a volearle el smash al rival, lo cual te beneficia para ganar la posición ofensiva y dominar el punto.

El globo tiene muchas variantes pero lo fundamental es que si lo realizas correctamente te permite empezar a armar tu ofensiva, a pesar de ser un golpe totalmente defensivo es por donde se comienza a armar el ataque

¿Utilizás algún efecto en algún momento?
No utilizo ningún efecto, siempre plano y trato de tirarlo lo más arriba posible.

¿Qué condiciones tiene que tener el globo para subir a bloquear el smash?
Debe ser bien profundo y contemplar la posición del rival, pero fundamentalmente, para realizarlo, se debe ir a la red con mucha confianza porque si se duda se corre el riesgo de perder la bola.

¿Cuándo podés tirar un globo desde la red?
Esa jugada la hago bastante seguido, cuando la bola me queda por debajo del límite de la red tengo dos opciones: tirar una chiquita y seguir hacia adelante o tirar un globo con la muñeca. Además hay que ver las características del otro jugador, porque si no volea bien conviene seguir jugándole a la volea.

¿El globo tiene que ser lo más pasado posible?
Sí, cuando más pasado mejor, porque nos permite salir de contragolpe con mayor facilidad.

¿Y tiene que ser lo más alto posible?
Cuando más alto más incómodo para el contrario.

¿Cruzado o paralelo?
Tenemos las dos opciones, además, si me la están jugando mucho y quiero descargar el juego sobre mi compañero, juego un globo paralelo, o si también uno de mis rivales no lastima tanto con su smash como su compañero le jugamos el globo a él. En síntesis el globo puede ser

paralelo o cruzado, pero siempre nos debemos fijar en las características del rival, la diferencia es que cruzado el globo tiene más terreno para recorrer que el globo paralelo.

El globo es un golpe muy importante en el padel, para la mayoría de los profesionales es, de hecho, el más importante.

El globo es uno de los golpes que diferencian el pádel del tenis, ya que en el tenis es un golpe de último recurso o de sorpresa, y en el pádel es un golpe defensivo que sirve para preparar el contraataque, coger la posición en la red, quitarse presión del contrario si se nos complica el punto, ralentizar el partido, etc....

Es un golpe que debemos aprender a ejecutar correctamente ayudándonos con el recorrido del brazo y la flexión de las piernas para lograr altura y profundidad, entrándole a la pelota por debajo, incluso acucharando el golpe cambiando un poco la empuñadora si la pelota quedó muy baja.

Debemos evitar los efectos, poco útiles además de difíciles de imprimir, solamente algunos jugadores experimentados lo hacen en determinadas ocasiones para lograr que la pelota rebote poco en la pared contraria y no se pueda atacar la vuelta de pared.

Debemos evitar en lo posible la utilización de la muñeca que hace el golpe menos controlable y también debemos evitar suplir la flexión de las piernas por inclinar la espalda hacia adelante, que provoca molestias en la zona lumbar del jugador.

El globo no es como algunos creen una simple bola alta hacia el otro lado. Debe intentar sobrepasar a nuestros contrarios, rebotar poco si es posible, y si además hacemos un globo orientado, preferentemente hacia los rincones, todavía mejor (recordemos que en diagonal hay más distancia de pista que en paralelo).

Los jugadores que ejecutan bien el globo tienen mucho ganado, porque es difícil que les ataquen con mucha intención, y mantendrán la posición en la red durante más tiempo de partido que sus contrarios, lo que generalmente conduce a la victoria.

No hay que titubear a la hora de jugar muchos globos, y aunque nuestros contrarios jueguen muchos globos no debemos por eso ceder nosotros por no convertir el partido en un intercambio de globos, ya que es la base de una buena defensa.

Otra buena razón para utilizar el globo es que sirve ante cualquier jugador por muy bueno que sea, ya que si está bien ejecutado le obligará a ceder la red, mientras que por muy buenos que seamos en el juego raso, hoy en día hay muchos jugadores que volean bien y se mueven rápido en la red y nos van a complicar igual.

Por tanto acostumbrémonos a jugar buenos globos, más a menudo y practiquémoslo para aprender a utilizarlo ya desde el momento de la devolución del saque.

Salida de pared

Después de un buen globo (del rival) nada mejor para hacer justicia por mano propia, que una efectiva salida de pared que envíe un mensaje claro: no me tires más globos o te puede pasar ESTO.

LA SALIDA DE PARED

Es sin duda uno de los golpes más importantes no solo como para defender sino como para contragolpear y atacar. En esta nota me dedicaré a la salida alta de pared como golpe de definición.

COMO EJECUTARLO

Los puntos más importantes a tener en cuenta son:

- La posición del cuerpo deberá ser de costado, perfilados a la pelota y bien afirmados al suelo, con las piernas ligeramente flexionadas y la cintura apenas doblada. (foto 1)

- Impactar a la pelota a la altura del pecho y adelante (foto 2). Para esto será fundamental estar bien separados de la pelota y cerca de la pared de fondo dejando que la pelota pase llegando a sentir casi como si se les fuera a escapar.

- Armar el golpe con la paleta atrás y por encima del punto de impacto. (foto 3). Esto les permitirá realizar un golpe con slice y bajar mejor la pelota.

- Acompañar al movimiento del brazo con el cuerpo balanceando el mismo de arriba hacia abajo, flexionando y apoyando todo el cuerpo sobre la pierna contraria al golpe (foto 4) (Ej. izquierda para la salida de pared de drive de un diestro).

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Foto 4

- Traten de darle efecto de slice a la pelota pero no se excedan en este aspecto ya que perderán la posibilidad de acelerar el golpe y correrán el riesgo de que la pelota

flote mucho y sea un tiro lento y de fácil resolución de los rivales. Recuerden también que el slice es bueno para que luego de la pared la pelota baje, pero la idea es que la pelota viaje rápido para que pueda llegar a la pared y que no la voleen antes que eso suceda.

IMPORTANTE

La salida alta de pared es un golpe donde será fundamental la coordinación del movimiento del brazo y el cuerpo por lo que en un comienzo busquen control de la dirección, tratando de bajar bien la pelota y de a poco vayan subiendo la velocidad. Recuerden siempre que el límite de velocidad se los dará el control de la pelota, sin esto ningún golpe terminará siendo eficaz.

CUANDO EJECUTARLO

Hay básicamente dos situaciones en las que ustedes tendrán la posibilidad de ejecutar este golpe:

LUEGO DE UN GLOBO PASADO O UN SMASH CON REBOTE DEL RIVAL

Una vez que ustedes tengan este golpe bien practicado técnicamente solamente les faltará que tácticamente busquen dentro de su juego la posibilidad de ejecutarlo. Esto será dejando entrar mas globos para luego salir de pared, o bien jugando globos desde el fondo esperando un mal smash con rebote del rival para poder contragolpear

Para lograr una buena salida me ubico abajo cuando la pelota rebota y logra su máxima altura, así la tomo lo mas arriba posible para poder bajarla rápido. Busco tener el cuerpo bien ubicado, con las piernas separadas, para tener un buen equilibrio, y poder balancearme hacia la pelota pasándole el peso del cuerpo, dándole un poco de slice para que cuando rebote en la pared contraria salga bajita. Si lo logro, doy unos pasos hacia delante para aprovechar y tomar la red, y así ganarle la posición al contrario.

¿En qué momento tomas la decisión de subir a la red?
Cuando la pelota me queda muy alta y cómoda subo a la red después de pegarle, aunque a veces lo decido en el momento, tratando siempre de quedar bien parado en la red.

¿Subís solamente cuando los pasa, o podés subir con los rivales en la red?
Se puede subir de las dos formas, siempre que la pelota quede en un lugar en la que no te puedan ganar el punto.

¿Cuándo subís, intentas pegarte a la red todo lo posible?
No, eso se ve en el momento, según como devuelvan la pelota.

¿Intentas esconder el golpe de alguna forma?
Sí, siempre hay que tratar de esconder el golpe para confundir al rival.

¿Sales siempre por el medio?
Cuando no me queda muy cómoda sí, así tengo un buen margen para no errar, cuando me queda más fácil uso los laterales o el medio según la ubicación de los contrarios.

¿Cuál puede ser la variante?
Hay varias: salir rápido por el medio o por los costados, bajarla a los pies de los rivales, jugarla más suave para que de tiempo de ganarle la posición a los contrarios, si están muy pegados tirarle al cuerpo, o salir con globo.

Para lograr que nuestra salida de pared sea buena, nuestra colocación tendrá que ser la correcta, así no nos confundiremos si tomarla antes o dejarla pasar hacia la pared. Deberemos mantener siempre la distancia adecuada con la bola y procurar que ésta no se nos venga encima. (Ver imágen 1).

La posición del cuerpo tiene que ser de lado con las rodillas semiflexionadas y el impacto con la bola debe ser delante del cuerpo. (Ver imágenes 2 y 3).

Siguiendo estos pasos no tendremos problemas cuando nos llegue el momento de salir de pared. (Ver imágen 4).

SALIDA DE LA REJA

Cuando la bola da en la reja

Hay que tener en cuenta que la bola al dar en la reja sale despedida de forma irregular, cuando esto suceda habrá que ir a buscarla sin precipitarse. (Ver imágen 1)

Con las rodillas bien flexionadas entraremos a la bola con la pala desde abajo. (Ver imágen 2).

Así el bote en la reja no nos sorprenderá y lograremos seguir el punto con normalidad. (Ver imágen 3).

El smash de definición

Ya les he hablado sobre el smash para sacar la pelota de la cancha como la mejor opción para definir el punto; pero si la bola no queda tan fácil y cerca de la red como para sacarla es donde deberemos intentar ejecutar un smash con potencia para que rebote en la pared de fondo del rival y vuelva a nuestro campo. Este es sin duda uno de los golpes más difíciles de ejecutar por la técnica y potencia requerida para hacerlo correctamente.

Cuándo ejecutarlo

Intentarán este golpe cuando estando en la red, la pelota quede delante de ustedes o sea que no tengan que retroceder para buscarla. La idea es que estén bien parados (cómodos) y próximos a la red para intentar la definición.

Si están retrocediendo o incómodos, no podrán darle la precisión y potencia necesarias para ejecutar este golpe correctamente y será un error de elección y no de ejecución, ya que no estaba la bola para intentar la definición.

LA DIRECCIÓN

Deben apuntar a la pared de fondo del rival y si es posible en línea recta desde su posición como para tener el menor recorrido de la bola y de esa forma traerla a su campo de manera más eficaz.

COMO EJECUTARLO

Este es un golpe en el cual deberán tener coordinación, potencia y un perfecto cálculo de la distancia de la pelota para tener un impacto óptimo.

LA PREPARACIÓN DEL GOLPE

LA POSICIÓN DEL CUERPO Deberán estar de costado a la pelota con los pies separados no más de 30 cm uno del otro y en línea a la dirección por la que viene la pelota. Esta les deberá quedar adelante y arriba de ustedes.

LOS BRAZOS Al mismo tiempo en el que se perfilan a la pelota, deberán llevar la paleta arriba de la cabeza con el codo levemente flexionado y el brazo libre extendido señalando hacia arriba y adelante, indicando el punto de impacto en donde buscarán la pelota.

LAS PIERNAS Como les decía anteriormente los pies juntos, alineados a la dirección de la bola. Las piernas ligeramente flexionadas como para extenderlas y buscar la bola arriba.

EL PUNTO DE IMPACTO Este deberá ser arriba y delante de ustedes (en la línea entre su cabeza y el lugar a donde intentarán dirigir la bola), de esta forma podrán extender totalmente el brazo lo que les dará mayor potencia y por impactar en el punto mas alto obtendrán el mayor ángulo posible para que la bola entre a la pared de fondo del rival y tienda a levantar. Recuerden que no solo tendrán que impactar con potencia como para que la pelota vuelva a su campo sino que también deberá pasar alta de la red (no menos de 2 metros por encima de la misma) como para evitar que el rival llegue en el caso de haber salido para adelante anticipando la jugada.

EL MOVIMIENTO PARA IMPACTAR LA BOLA

Una vez realizados los pasos de preparación previos al impacto, deberán ajustar la distancia con algunos pasos de ajuste para llegar a la pelota en el lugar y momento indicado. Estos pasos son cortos y de costado, manteniendo en todo momento la posición que tenían una vez preparado el golpe.

EL IMPACTO

Ahora solo queda iniciar el movimiento del brazo para impactar la bola.

Bajen la paleta pasando la misma por detrás de la cabeza como si se estuvieran peinando, y luego extiendan el brazo hacia arriba y adelante por encima de la cabeza llegando al punto de impacto. Este movimiento del brazo es a máxima velocidad, desde el momento que bajan la paleta dándole terminación hacia adelante, girando los hombros para quedar de frente al impactar y prácticamente de espaldas en la terminación del movimiento.

En este golpe necesitan que la pelota salga con velocidad, por lo que no se pongan duros, ni hagan fuerza, ya que solo obtendrán un movimiento lento que no le dará velocidad a la bola. La mejor forma de sentir de alguna manera la representación de la velocidad del brazo es intentando el gesto de este movimiento sin pelota y escuchando el sonido que hace la paleta al atravesar el aire. Cuanto mayor sea el sonido que perciban, mayor hubiera sido la velocidad que hubiera tomado la bola en el caso haberla impactado.

Las piernas deberán trabajar coordinadas junto con el movimiento del brazo, es decir deberán flexionarlas al comenzar el movimiento descendiente del mismo por detrás de la cabeza, y extenderlas al sacar el brazo para arriba logrando llegar a impactar a la bola en el punto mas alto.

La muñeca juega un papel importante ya que la deberán soltar y acompañar al movimiento del brazo soltándola hacia abajo y girando (pronación) como para quedar con su superficie bien perpendicular a la pelota.

ERRORES COMUNES

• Hacer fuerza en vez de darle velocidad al movimiento, esto ocurre a menudo ya que comúnmente se lo llama “smash fuerte”, y se lo asocia con fuerza, cuando es un tema de potencia. La potencia estaría compuesta por la fuerza para mantener el brazo y la paleta firmes en el recorrido e impacto y por la velocidad que le den al movimiento.

• Impactar muy adelante a la pelota: seguramente les pasará que dejarán muchas bolas en la red ya que terminan pegándole muy adelante a la bola y esta sale muy para abajo.

• Impactar muy atrás (pasarse). La sensación que tendrán es que la pelota es mas pesada, se perderá velocidad y hará que la bola pique muy profunda y no levante mucho o bien que la jueguen fuera de la cancha contra la pared de fondo. Este error se puede producir por una mala lectura de la bola o por pensar en pasar el cuerpo para adelante para darle más velocidad. Con asegurarse de que la pelota les quede bien adelante, el peso del cuerpo acompañará al movimiento ayudando a un mejor impacto; si piensan en el cuerpo seguramente se pasarán.

• No impactar de lleno a la bola: Esto se puede dar por no estar con el cuerpo y los hombros alineados con la pelota, es decir por impactar mas alejado del cuerpo sobre los costados , lo que hará que le peguen mordido a la bola y salga con efecto de slice, sin mucha velocidad y mas baja.

Otro factor que hace que no impacten de lleno es el no haber efectuado la pronación de la muñeca en el momento justo del impacto.

- Fallar en la dirección que eligieron: en general es por no estar bien de costado o por no hacer un movimiento bien recto del brazo en el recorrido hacia la pelota.

Sin duda la ejecución de este golpe es muy difícil y es muy duro el castigo que tendrán por no haberlo hecho correctamente ya que o la jugarán afuera o dejarán una bola entregada al adversario para que de contragolpe gane el punto. Busquen ayuda con algún profesor y comiencen a practicar sacar la bola de la cancha cada vez con más potencia como una etapa previa al aprendizaje del golpe.

¿Cómo pega el smash para traerla Gastón Malacalza?

GM: Primero, leer el globo es lo más importante, porque si tenés tiempo lo podés armar mejor.

Armo automáticamente, si tengo tiempo, llevando la paleta por abajo, si no, por adelante, hasta que la paleta queda atrás de la cabeza. Con el armado llevo también el cuerpo de perfil y la pierna izquierda adelantada, y cuando llega la bola flexiono la derecha apoyando el peso del cuerpo sobre esa pierna.

El punto de impacto lo busco adelante y arriba, pasando el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda en el momento del impacto, tratando de acelerar mucho el brazo y haciendo la terminación con mucho recorrido.

Cuáles serían las variantes?

GM: Le puedo pegar con top para que levante, o plano para que vaya más fuerte. También puedo saltar para tomarla más arriba y darle tanto ángulo como le doy desde adelante.

Si tenés tiempo para armar ¿desde dónde la podés traer por arriba?

GM: Desde la pared de fondo.

¿Paralelo o cruzado?

GM: Mejor paralelo, porque el rival pierde tiempo en esquivarla, la trayectoria es más corta y le queda más incómodo para defenderse al drive que al revés.

SACAR LA PELOTA CON SMASH

Lo primero que hago para hacer este golpe es estar atento a la jugada y en posición para ir a buscar la pelota, bien arriba. Por lo general la jugada ideal para sacar la pelota fuera de la cancha es un globo corto o mal ejecutado por nuestro rival.

El punto de impacto donde golpeo lo busco lo más arriba posible de la pelota, como si con la paleta le estuviera poniendo un techo a la bola. Al mismo tiempo trato de acompañar al golpe con un pequeño movimiento de muñeca, de arriba hacia abajo, lo más importante no es pegarle fuerte, sino el momento justo donde impactarla.

La dirección que le doy al golpe no es hacia adelante sino hacia abajo, así que mientras más cerca de la red estoy se me hace más fácil sacar la pelota.

¿Llegás a anticipar la jugada, o es más el reflejo de ir a buscarla? Muchas veces anticipo la jugada, depende del golpe anterior si mi volea ha sido buena lo mas probable sea que me pegue a la red para estar atento por si mi rival me la deja regalada y así poder sacarla.

¿Es fortuito, o podes llegar a armar una jugada para desembocar en ese golpe? Sí, muchas veces se piensa la jugada, y con suerte sale, pero a este nivel que los jugadores son buenísimos y las jugadas son muy rápidas, no te da tanto tiempo para pensar la jugada, hay que resolver en cuestión de segundos....

¿En alguna otra jugada, además del globo corto, podes llegar a sacarla? Si, de volea también se puede sacar, el tema es que hay que estar pegado a la red y el golpe tiene que ser muy preciso.

¿Qué diferencia tiene el globo para que busques sacarla o traerla? La principal diferencia es la profundidad del globo, si el globo te lo tiran muy pasado es imposible sacarla, así que busco mas pegarle hacia adelante y poder traerla lo mas alta que sea posible así no llegan mis rivales. Espero que estos consejos sean útiles para mejorar su juego y así dejar boquiabiertos a sus rivales con este golpe.

El remate es el golpe que junto con la volea nos debe proporcionar los puntos una vez que hemos conseguido coger la posición en la red.

Nuestro juego defensivo debe tener como objetivo el conseguir jugar la pelota de manera que nuestros contrarios se vean obligados a irse hacia atrás y nosotros tomemos la red para desde ahí definir los puntos. La colocación en la red dependerá de las condiciones de cada jugador pero siempre dentro de unos límites.

Los jugadores más rápidos tienden a colocarse más cercanos a la red porque así volean mejor y no les supone mucho problema retroceder cuando viene un globo, pero los jugadores más lentos o con menor anticipación tienden a colocarse más atrasados, pero nunca debemos colocarnos excesivamente pegados a la red ni tan atrasados que no podamos volear aceptablemente.

La posición de espera es la misma que en la volea, pero atentos para desplazarnos lo antes posible y acomodarnos para realizar el golpe, y teniendo en cuenta que cuanto antes debemos ponernos de lado y retroceder así, ya que ganamos efectividad y tiempo. Daremos pasos de ajuste pequeños para intentar que la bola nos quede delante, ya que si nos queda en la vertical nuestra o por detrás el golpe se nos complica. Si llevamos la pala preparada a la altura del oído derecho más o menos con el cuerpo girado como habíamos mencionado, la posibilidad de ejecutar un buen golpe aumenta por la preparación adecuada. Según como lleguemos a la pelota en el momento del impacto podremos ejecutar un remate más ofensivo o un remate de aproximación a la red para no perder la iniciativa.

Si tras el globo que nos hayan enviado nuestros contrarios conseguimos acomodarnos y dejar la pelota a una altura entre nuestro hombro y nuestra oreja derecha más o menos, aprovecharemos el giro de nuestro cuerpo para imprimirle peso al golpe intentando no terminar con mucha inercia que nos lleve hacia adelante y nos

descoloque, y prepararemos el golpe a la altura a la que vamos a golpear para evitar con una preparación alta que el golpe tenga una trayectoria descendente.

Trataremos de ejecutar un golpe hacia delante en una línea horizontal y con la cara de la pala abierta para lograr un efecto cortado que provoque que la bola salga más baja de la pared contraria, sin imprimirle una fuerza excesiva al golpe para que no vaya a parar directamente a la pared contraria sin bote. Este remate más ofensivo hay quien le llama víbora.

Para efectuar un remate menos ofensivo de cara simplemente a volver a la red y esperar acontecimientos, efectuamos un remate con la bola más alta o incluso en la vertical nuestra, intentando que casi nunca la bola esté por detrás de nosotros, y abrimos la cara de la pala pero menos que en el golpe anterior, golpeamos con menos fuerza y acompañamos más el golpe, buscando más profundidad hacia las paredes o las mallas, intentando sobre todo que no se nos anticipen y nos jueguen la bola de vuelta antes de haber recuperado la posición. Si terminamos el punto mejor pero recordemos que no es el objetivo de este golpe, también llamado a veces bandeja.

Hay otro tipo de remate cuando el globo contrario queda corto, que consiste en pegarle fuerte a la pelota para que vuelva a nuestro campo o salga de la pista por los laterales de 3 metros en las pistas que los tienen así. Para ejecutar este golpe la técnica cambia y es parecida al saque del tenis, ya que debemos meternos debajo de la pelota, e impactarla en el punto más alto que nos permita alcanzar nuestro brazo extendido, de manera que la pelota bote en el lado contrario un poco más allá de medio campo y luego impacte en la parte alta de la pared de fondo con lo que rebotará más que si incide de manera horizontal, y además ganará altura, siendo difícil de alcanzar por nuestros contrarios.

Si estos golpes nos resultan demasiado avanzados para nuestro nivel de juego, empezaremos golpeando con la bola más alta y ajustando el golpe para acostumbrarnos, y poco a poco iremos desplazándonos mejor hasta conseguir dejar la bola más baja en el lugar correcto para ejecutar los golpes aquí descritos.

El smash de Carolina Navarro

La verdad que me resulta complicado explicar el smash, escribiendo y no mostrándolo en persona, pero bueno, es la única manera por la cual puedo llegar a todos vosotros, a través de mis artículos, así que trataré de explicarlo lo más claro posible, porque luego, a la hora de practicarlo, cada jugador tendrá un problema diferente, por lo que voy a explicarlo, decir típicos fallos y posibles fuentes de lesiones.

Empuñadura:

Lo primero es ver cómo cogemos la pala. Aquí hay dos formas, ya que depende si eres un jugador de iniciación o avanzado. Con jugadores de iniciación: la empuñadura que se coge en un primer momento es la ESTE DE DERECHA, o sea, cogemos la pala como si cogiéramos un martillo y de ahí, giramos un poco la empuñadura, como si deceleraramos una moto. Con jugadores mas avanzados se cogerá la empuñadura continental, que cogemos la pala como si cogiéramos un martillo para clavar un clavo. Esta empuñadura es la que al final, cuando los iniciados estén máss avanzados, adopten.

Posición de preparado:

La posición de preparado es la misma que para todos los golpes. De frente a la red y orientados al lugar de donde venga la bola, si la bola viene en cruzado, tengo que mirar de frente al lugar desde donde viene la bola, que no seria lo mismo que si me viniera una bola paralela. Los pies con una separación de hombros, y la pala justo delante del cuerpo y a la altura de los ojos.

Preparación:
Cuando vemos que nos viene el globo:

1. Echamos pierna derecha hacia atrás, y así estaremos colocados de lado (en perpendicular a la red).
2. Llevamos la pala a la espalda, por delante del cuerpo (muy importante para que nos de tiempo a preparar)- un error muy frecuente es preparar por detrás, como un saque de tenis, con lo que luego no da tiempo a preparar y hagamos el golpe muy acelerado -, y la colocamos como si nos estuviéramos rascando la espalda con la pala (tenerla bien en la espalda, es lo que luego hará que tengamos más fuerza). El codo que haga 90º con el tronco de nuestro cuerpo, (es muy importante que el codo esté bien alto, si no luego perderemos fuerza a la hora de golpear la bola) y además puede ser motivo de lesión.
3. El brazo izquierdo, extendido, apunta a la bola.

Los puntos 1, 2 y 3 los hacemos a la vez, pierna atrás, pala a la espalda y señalamos la bola.

Colocación:

Después de estar en esa misma posición, con la pala en la espalda, de lado y señalando a la bola, tenemos que ir con pasos cortos, ajustando para colocarnos bien debajo de la bola, esto es muy importante, ya que si no estamos bien colocados, no tendremos la bola en el sitio adecuado, por lo que no le pegaremos bien. **Muchos errores** de los golpes en el padel, son por no saber colocarse o por hacer pasos muy largos, y es muy importante hacer pasitos cortos y no parar de hacerlos hasta justo antes de golpear. Nos colocamos debajo de la bola, como para que la bola al caer caiga justo por delante de nuestro cuerpo, que nos bote justo delante de los pies.

Punto de impacto:

Cuando estamos bien colocados, de lado, con pala atrás, rascándonos la espalda y señalando a la bola, tenemos que sacar de una vez el brazo que golpea, hacia la bola, para impactarla en el momento más alto y delante de nuestro cuerpo. Digo "de una vez", ya que es muy común ir sacando la pala según va viniendo la bola, y al final cuando golpeamos, casi no hay recorrido de la pala y no le damos con fuerza. Así que hay que tratar de aguantar hasta el final, para hacer palanca desde la espalda, hasta que golpeamos, y sin parar, la terminación que ahora explicaré. El punto de impacto importantísimo, pegarle lo más alto posible, que esté mi cuerpo totalmente extendido, desde el pie que tenemos detrás, que será el derecho, pierna, tronco, brazo, hasta la punta de la pala. El brazo totalmente extendido!!!, golpear delante de la cabeza, lo más arriba posible, ya que si le pegamos más atrás, tendremos dolores y problemas de tendinitis muy comunes en el hombro. A la hora de golpear la bola, la cara de la pala tiene que estar mirando hacia donde quiero tirar la pelota, para dirigirla mejor.

Terminación:

Después de golpear, y seguido desde que salió de la espalda la pala, golpeo la bola y termino el golpe. El golpe lo terminamos debajo del brazo izquierdo y hacemos como si enfundáramos una espada. Terminamos con el peso del cuerpo en la pierna izquierda que es la que tenemos delante, y con la pierna derecha, que tendrá sólo apoyada la punta, pero sin ningún peso, ya que estará en la pierna delantera. Muy importante, la terminación del golpe, no se termina abajo en el lado derecho, ya que eso también es fuente de lesión, tendinitis de hombro, así que cruzamos la pala, hacia el lado izquierdo del cuerpo, debajo del brazo izquierdo, como si enfundáramos una espada. Y el echar el peso del cuerpo en la pierna de delante, y el golpear lo más arriba que se pueda, y justo delante de la cabeza, esto dará potencia a nuestro golpe.

Cómo sacarla de la cancha

Es el golpe mas seguro de definición ya que bien ejecutado, no da chance de recuperación a los rivales, es decir que -si están dadas- las condiciones para elegir este golpe serán prácticamente independientes de la posición que tomen los rivales en el momento de la ejecución y solamente dependerá de ustedes.

Sacar la pelota de la cancha

En este tema es muy importante la técnica, la lectura correcta de la pelota y la decisión para hacerlo en el momento exacto.

CUANDO HACERLO

El golpe lo podrán utilizar siempre que el globo del rival haya quedado muy corto. Esto les dará la posibilidad de pegarle para abajo y contar con el ángulo suficiente como para que la pelota salga por detrás del alambre.

Sacar la pelota de la cancha

En este tema es muy importante la técnica, la lectura correcta de la pelota y la decisión para hacerlo en el momento exacto.

En el caso que el globo sea un poco **más pasado ya no podrán ejecutar este golpe** ya que la dejarán en la red o impactará en el alambre de arriba de la pared de fondo del rival (posibilidad de cometer error de elección).

LA TÉCNICA

Es un golpe para el que no se necesita potencia sino que la clave estará en impactar bien y en el momento exacto a la pelota.

Girar los hombros y armar la paleta detrás de la cabeza, señalando con el brazo libre a la pelota. Esto último les ayudará para el cálculo de la distancia y para mantener el cuerpo en un perfecto equilibrio. Es importante que este brazo se encuentre extendido.

Acomodar el cuerpo debajo de la pelota, en la línea de la misma de manera que les quede delante de ustedes.

Al ver que la pelota ya esta casi sobre ustedes comiencen el movimiento de brazo para arriba, intentando estirarlo y llegar al punto más alto posible.

El punto de impacto deberá ser arriba y bien delante de manera que les permita pasar el brazo y la muñeca para adelante y abajo.

La clave en este golpe es que la pelota levante luego del pique con el ángulo y velocidad suficiente como para que llegue a salir de la cancha. Para esto hay que pegarle para abajo y hacerla picar a no más de 2 metros de la red pasando el campo contrario.

Les recomiendo también que busquen sacar la pelota recta desde su posición a la pared de fondo del rival para que la pelota haga el menor recorrido posible evitando riesgos de que la pelota no llegue a salir por falta de velocidad.

La muñeca es clave ya que solamente con ella podrán sacarla. Intenten ejercicios de pronación y aceleración de la misma.

LA IMPORTANCIA DE LA LECTURA Y LA RAPIDA DECISIÓN

La posición de ustedes será aproximadamente a 3 metros de la red y para sacarla deberán estar a 1.5 metros aproximadamente, por lo que será fundamental que lean rápidamente que el globo del rival es corto como para ir a buscar la pelota

antes que pierda altura. Si no llegan a tiempo no la podrán sacar y muchas veces la dejarán en la red perdiendo una oportunidad clara de conseguir el punto.

Por eso es que la si decisión se demora no tendrán opciones de sacarla.

NO SE CONFIEN.

Muchas veces se pierde esta pelota o no se llega a sacar por un exceso de confianza y por creer que el punto ya esta ganado al ver el globo corto del rival.

No se confíen y estén alertas hasta ver que la sacaron por detrás del alambre.

Smash bandeja

El smash bandeja puede traer dolores de cabeza a la hora de aprenderlo, pero la idea es que al aplicarlo bien, las jaquecas se trasladen al oponente. Molesto, incisivo y de ablande, este golpe es -bien aplicado- uno de los ingredientes infaltables a la hora de un planteo táctico que quiera mostrarse sólido.

Introducción

Es uno de los golpes que pertenecen a la técnica propia del pádel y que surge como producto de una necesidad táctica. Es sin duda uno de los golpes de mayor importancia en este aspecto. En un principio nació para resolver el problema del jugador diestro de drive quien con el smash con slice o top del tenis daba mucho rebote en las dos paredes por la consecuencia de ese efecto en la pared lateral. Luego el manejo de la pelota que esta técnica proporcionaba hizo que fuera adoptada por jugadores de ambos lados.

¿Cuándo utilizarlo?

La bandeja es aconsejable siempre que deban resolverse globos pasados del rival, los que obligan a ejecutar un smash desde una posición incómoda, desde donde no podrán buscar la definición, ya que cometerán más errores que aciertos.

Aspectos tácticos

Los resultados tácticos que mínimamente nos deberá garantizar la bandeja son los siguientes:

-Bajo porcentaje de errores. Seguridad.

-Poco rebote de pared. Para lograr esto será importante dirigir nuestras pelotas a los rincones y asegurarnos que reboten en las paredes laterales, con lo que nos aseguraremos complicar y no favorecer al contragolpe del rival.

-Profundidad. (intentar que la pelota pique cerca de la línea de saque para evitar un fácil anticipo del rival). Este punto -junto con el anterior- nos ayudará a mantener a los rivales en el fondo y conservar nuestra posición de ataque en la red.

-Economía de movimientos para un menor desgaste físico. (golpe gasolero)

Estos cuatro puntos son los principios tácticos esenciales que todo smash bandeja debe cumplir. Si sumado a esto, logramos incrementar la precisión, la velocidad y variamos las direcciones, estaremos frente a un smash excelente que nos facilitará todo nuestro juego de ataque.

¿Cómo ejecutarlo?

La técnica es muy sencilla y amplia. Si observan este smash en los jugadores profesionales se darán cuenta de que es muy difícil encontrar a dos jugadores que ejecuten este golpe exactamente igual. Si bien -como les decía anteriormente- la técnica es muy amplia, todas las variantes y estilos poseen algunas cosas en común que son las más relevantes de este golpe y que son las siguientes:

-El armado del golpe, y el recorrido de la paleta hasta el impacto con la pelota deben ser cortos. Con esto se logra un mayor control de la velocidad y dirección.

-La paleta deberá estar, o pasar en algún momento de su recorrido hacia la pelota, por encima del punto de impacto intentando de esta forma un swing descendente para imprimirle efecto de slice a la pelota (como cortándole las patas). Este efecto será el responsable de que la pelota rebote menos o tienda a salir hacia abajo al impactar con la pared. Para poder imprimirle ese efecto es también fundamental tener abierta la cara de la paleta. Esto se logra recostando levemente la paleta de manera que el frente de la misma quede mirando al cielo, y que la punta se

encuentre retrasada con respecto a la mano (de aquí se desprende el nombre de este golpe ya que la paleta queda presentada antes del impacto, como una bandeja).

-Es importante no pasar la punta hacia adelante con la muñeca ya que daremos mas rebote en la pared y correremos el riesgo de dejar muchas pelotas en la red.

-La altura donde conviene impactar a la pelota es levemente por debajo del máximo alcance que tengamos extendiendo nuestro brazo como para poder darle slice, pero tratando de conectarla lo más arriba posible para tener mejores ángulos para dirigir la pelota, retroceder menos y poder regresar mas rápido a la red.

-El brazo izquierdo (o derecho en el caso de jugadores zurdos) deberá estar extendido señalando a la pelota. No sólo ayudará a tener una mejor noción de la distancia sino que también al equilibrio y estabilidad del cuerpo.

-Si el globo es muy pasado será necesario saltar; no para impactar más arriba sino para ponernos detrás de la pelota, pudiendo impactar y caer hacia adelante para llegar mas rápido a la red.

Sintetizando recuerden:

1 - Armado rápido y corto casi al punto de impacto

2 - No sacarle la vista a la pelota

3 - No pensar en definir

Como primer paso hay que saber que debemos mirar la bola “siempre” y no mirar dónde “queremos jugarla”, ya que si no miramos la bola todo el tiempo perderemos total precisión en nuestro golpe.

El cuerpo tiene que estar situado de perfil para poder tomar la bola de lado y casi a la altura de nuestra cabeza.

Es importante que en el impacto la bola esté delante de nuestro cuerpo, así podremos tirar todo el peso del cuerpo hacia la bola y lograremos mayor precisión, potencia y control de nuestro smach.

Es un golpe complejo y especifico del padel.

Este golpe lo suelo ejecutar cuando el globo del rival queda entre la mitad de la pista y la línea de saque, mi situación inicial es de cerca de la red como si esperara una volea, una vez que visualizo el globo, empiezo el armado con un giro simultáneo de hombros y caderas hacia la derecha y hacia atrás hasta ponerme de lado, mis brazos se abren hasta la vertical, y descuelgo la pala detrás de mi cabeza. La cara de la pala queda abierta mirando al cielo.

Desde esta posición ajusto la distancia a la pelota casi siempre con un desplazamiento hacia atrás dejando espacio entre mi y

ésta, para que al impactarla me quede bien en el lado derecho. La golpeo a la altura de la cabeza al encadenar el movimiento de rotación de la cintura y al extender el brazo. Es importante que se produzca durante el giro una buena traslación del peso del cuerpo desde atrás hacia adelante.

En este movimiento para buscar el impacto a la bola mi muñeca sigue encogida y mi pala viaja abierta. Nada más producirse el impacto, la muñeca se extiende hacia adelante y la pala sale proyectada consiguiendo así el efecto cortado.

A veces, la bandeja la ejecuto en suspensión cuando se me va la pelota de distancia y no llego con pasos, y con un salto consigo ponerme en posición de golpeo. Esta variante me permite también tener una buena recuperación de la red y así mantenerme en posiciones de ataque.

¿La pegás en suspensión solamente cuando te sobra la pelota, o también para buscar altura?
D.L.: Sí, también para buscarla más arriba, y poder pegarle a la altura de la cabeza, de no ser así, me tendría que ir mucho más atrás de la pista (con pasos) para dejarla bajar. De esta manera también tengo una más rápida recuperación a la red.

¿Cuando bandeja y cuando smash?
D.L.: Normalmente cuando estoy de mitad de pista hacia delante le sacudo fuerte de smash, y cuando pasa de mitad de pista hacia atrás utilizo la bandeja. No obstante, en ocasiones, cuando veo mal colocado o relajado al rival también pego el smash rápido para sorprender aunque yo esté de mitad de pista hacia atrás.

¿Y cuando la dejás pasar para salir de pared?
D.L.: Casi siempre suelo dejarla pasar cuando el bote del globo supera la raya de saque.

¿Hacia donde la apuntás?
D.L.: Partiendo de que juego en la derercha, por norma, cuando estoy más cercano a la red la puedo jugar rápida al cuerpo cerca del pie derecho, para que tenga que separarse y al dar primero en la pared de fondo se aleje rápido del rival, alejándose de él hacia la pared lateral. También le puedo jugar la rápida, cruzada a un metro aproximado a la izquierda del rival para que no le dé tiempo a separarse y se le pegue al cuerpo después del rebote de la pared, dificultando su devolución.

¿Y alejado de la red?
D.L.: Cuando estoy alejado de la red suelo disminuir la velocidad de la bandeja, principalmente buscando el rebote, primero en la pared lateral y luego en la del fondo con el fin de que los dobles rebotes de la pelota me permitan recuperar más fácilmente las posiciones de ataque.

¿Variás algo del golpe cuando hay viento?
D.L.: Sí, esto es algo muy importante a tener en cuenta, ya que en los días de viento la pelota se te mueve tanto que al ejecutar la bandeja en suspensión la bola se te puede ir de distancia justo cuando ya has saltado. Sin embargo, al ejecutarla sin salto sí puedes corregir un movimiento de la pelota inesperado, con pequeños y rápidos pasos de ajuste.

¿El consejo entonces es evitar el salto cuando hay viento?
D.L.: Sí, claro, pero esto es relativo, dependiendo de la fuerza del viento, intensidad, constancia, dirección..... Un jugador de padel tiene que estar atento a todas estas circunstancias si quiere que la pelotita vaya dentro.

padelcenter.com

padelcenter.com

Smash de definición: La viborita

No todos los jugadores poseen la potencia y la técnica para ejecutar un smash y traer la pelota de vuelta a su campo. No tener este golpe es una desventaja pero saber que uno no lo tiene pasa a ser una ventaja si uno se concentra en trabajar en el desarrollo de otra variante de definición.

La viborita

Hasta los mejores jugadores poseen algunas limitaciones pero lo que hace que sean los mejores no es solo tener prácticamente todos los golpes, sino ser concientes de lo que hacen bien y mal como para que estas últimas no jueguen en contra y pasen desapercibidas.

La viborita puede ser una variante de smash para definir o para presionar según de que parte de la cancha se ejecute.

Como golpe de definición lo utilizarán aquellos jugadores que no tienen potencia para traer la bola a su campo; o bien para jugadores que sí la tienen pero que algunas condiciones hacen que se los complique desarrollar ese golpe con efectividad; como ser:

Canchas (pistas) de césped sintético (hierba) donde el pique (bote) de la bola es menor. Bolas pesadas. Esto se puede presentar por una característica de una marca en especial o bien por condiciones climáticas; como bajas temperaturas o mucha humedad lo que genera este fenómeno en las bolas llevándolos a “venderse” (darle la posibilidad de contragolpe al rival por un rebote muy alto y franco en su pared) al intentar traerla bola a sus campos. Como golpe de presión se podrá usar cuando estén bien parados pero alejados de la red siendo una especie de golpe intermedio entre el smash de definición y la bandeja.

Se lo llamó viborita (víbora) ya que la idea es que la bola salga al ras del piso luego de impactar con la pared del rival.

Con este golpe no tendrán la seguridad de ganar el punto pero la ventaja es que si los rivales llegaran a resolver esta bola, la misma les quedará por debajo de la altura de la red y de la cintura impidiéndoles jugar un golpe ganador; quedarán mal parados y ustedes podrán definir con una volea. Acá es importante que estén atentos y siempre esperando que la bola vuelva evitando pensar que el rival no la podrá resolver.

COMO EJECUTARLO

Pueden impactar a la bola plana o con slice (cortado). Les aconsejo esta última ya que el efecto hace que la pelota se aplaste mas al piso luego del impacto con la pared, y tendrán mayor control que con un golpe plano en el que la bola sale muy rápido y con poca sensibilidad de sus paletas. Para los jugadores que vienen del tenis sería muy similar a un saque con slice (cortado) que juegan abierto desde el drive.

LA TECNICA

1- Colocar el cuerpo de costado, perfilados a la pelota, llevando al mismo tiempo la paleta justo detrás de la cabeza y señalando la pelota con el brazo libre totalmente extendido hacia arriba y adelante.

2- Los pasos de ajuste para llegar a la pelota deberán ser de costado manteniendo la posición del cuerpo.

Es importante que los pies estén separados un poco más que el ancho de los hombros como para estar bien afirmados.

3- El punto de impacto está al costado y separado de la línea del cuerpo y a la altura de la cabeza. El objetivo es dejar bajar un poco la pelota para que entre con menos ángulo al piso de manera que el pique (bote) sea mas bajo.

4- El movimiento del brazo es de adentro hacia fuera separándose del cuerpo e impactando a la pelota por la derecha de la misma para jugadores diestros (foto 9) o por la izquierda en el caso de zurdos. La idea es hacer rotar a la pelota como para frenar un poco la velocidad y conseguir que la bola salga de pared al ras del piso. Algo importante es que la pelota debería salir girando como si fuera un trompo y no girando hacia atrás.

5- Para la terminación del golpe no deberán pasar la punta de la paleta hacia abajo y adelante ya que si lo hicieran le estarían dando efecto de top y la bola levantaría luego del rebote en la pared. Por lo tanto el brazo debe seguir más recto hacia delante detrás de la dirección de la pelota. El fin del movimiento seria casi en el hombro contrario.

6- Las piernas deberán estar levemente flexionadas y en el momento del impacto terminarán apoyando todo el peso del cuerpo en la pierna que esté por delante (izquierda para jugadores diestros).

Para corregir un posible error en el calculo de la distancia o para ejecutar este golpe ante globos que vienen muy altos y llovidos del rival, les ayudará afirmarse en el pie de atrás y buscar a la pelota con el pie que tienen adelante justo antes de impactar la bola.

DONDE DIRIGIRLO

La dirección será siempre a la pared de fondo y deberá picar (botar) entre la línea de saque y la pared de fondo del rival.

Pueden jugarlo cruzado, paralelo o al medio buscando en este último caso que la bola salga de pared justo por el medio de la cancha (por encima de la línea de saque del medio).

LA VELOCIDAD

La intención es jugar una bola rápida y que salga baja para dificultar su devolución, el límite de la velocidad se los dará el control que tengan de la pelota y del lugar de

la cancha desde donde estén así como también la finalidad con la que lo jugaron; ya sea para presionar o para definir.

Entrenen e intenten tenerlo como una variante mas como para definir o presionar.

Más que una simple pareja

La relación que existe en una pareja es algo fundamental a la hora de obtener resultados. **Hay que trabajar esa relación**, ya que es la base de otros factores que os explicaré en posteriores artículos.

En el tenis por ejemplo, en los partidos individuales se enfrenta un jugador a otro, es decir, el nivel de un jugador contra el del otro. Sin embargo en el paddle, ya que siempre se juega por parejas, se enfrentan dos jugadores contra otros dos. Pero no sólo se enfrentan dos niveles padelísticos, sino que **se enfrentan los dos niveles padelísticos de cada equipo y la relación que hay en cada pareja**, compuesta por confianza mutua, compenetración…

Lo que quiero decir es que suele ocurrir que dos jugadores que forman pareja tengan un nivel determinado pero su relación esté muy trabajada, lleven mucho tiempo jugando juntos, sepan los puntos débiles mutuamente para cubrírselos… y puedan ganar a otra pareja cuyo nivel individual de cada jugador sea muy superior al de la otra pareja pero sin embargo su relación este menos trabajada.

¿Cuáles son las características que singularizan a una pareja con una buena relación? Esta pregunta es muy amplia, y en cierto modo subjetiva. En mi opinión, **algo fundamental es que los dos jugadores se conozcan**, e incluso me atrevería a afirmar que si detrás hay una amistad entre ambos jugadores la relación puede ser mejor, ya que el nivel de confianza puede ser superior.

A continuación propongo una tabla de niveles de pareja (nota del autor):

Nivel 1. Existe respeto mutuo.
Nivel 2. Cumple nivel 1 y dialogan tratando de llegar a acuerdos.
Nivel 3. Cumple nivel 2, tienen confianza mutua, conocen con anticipación y bastante probabilidad como jugará el compañero la bola que le viene. Ambos son conscientes de las propias limitaciones actuales y las de su compañero.
Nivel 4. Cumple nivel 3 y aceptan sus roles (Es probable que uno tenga que fabricar la jugada, hacer el "trabajo sucio", y asegurar más la bola mientras que otro defina más y golpee "más bonito"). Es decir, aceptan su complementariedad.
Nivel 5. Cumple nivel 4 y llevan a cabo un proyecto conjunto –entrenan- para mejorar su juego.

El nivel padelístico no es un factor esencial, **pero algo que si es necesario es** una similitud en el nivel, **un equilibrio**. Con ello podemos evitar tanto el hundimiento moral y anímico del jugador con peor nivel como la desesperación y frustración del que lo tenga más alto. Así que a la hora de buscar nuestra pareja, debemos tener en cuenta que debe tener un nivel parecido al nuestro, ni mucho mejor ni mucho peor.

El paddle es un deporte de ataque y defensa, ya que tan pronto estás atacando como te estás defendiendo. Por eso, debemos también pensar a la hora de elegir nuestro acompañante (que tal vez lo sea por varios años), si **con sus virtudes**

compensa nuestros defectos y viceversa, es decir, que si los dos jugadores saben matar de forma espectacular pero ninguno sabe hacer un globo la pareja no tendría mucho futuro, mientras que si uno es bueno en la red y su compañero se defiende atrás **la pareja estaría más equilibrada**.

La confianza radica esencialmente en que debo ver a mi pareja como un buen jugador, ya que si no confío en él puedo perder puntos por intentar quitársela ya que creo que si la doy yo tengo más opciones de "acertar". Si confío mucho en mi pareja puedo llegar a crecerme pensando en que podemos ganar un partido contra rivales superiores, debido a que al pensar que tengo al lado un jugador con un gran nivel puedo llegar a elevar mi rendimiento, cómo no, por razón de la motivación. Jugar con alguien bueno motiva, y por el contrario jugar con alguien de poco nivel respecto al tuyo desmotiva. **Sea o no nuestro compañero un gran jugador debemos confiar en el y pensar en que él lo puede hacer tan bien como nosotros**, tanto si es verdad como si no lo es. Ya que esto además de motivarme a mi y poder llegar a hacerme alcanzar un rendimiento superior al normal en mi, le puede afectar también a él. A cualquier jugador le agrada que se confíe en él y que se le valore, por ello también **podemos conseguir elevar su grado de moral y autoconfianza**.

Los dos jugadores deben poner de su parte en el punto del **autocontrol**. Para mantener en la relación un ambiente agradable no debemos humillar a nuestra pareja en sus fallos, ni siquiera recriminárselos, ya que podríamos contribuir a que se generase un ambiente hostil. De hecho, debemos animarle antes de nada, y después podemos darle unas breves explicaciones de cómo evitar que se repita la situación, es decir, decirle como evitar volver a cometer el fallo. También tendremos que admitir sus "posibles soluciones" o simplemente consejos cuando nosotros fallemos. ***Dentro de la pista podemos pensar muchas cosas, pero no todas hay que decirlas***. **Sólo debemos decir en alto las cosas que creamos que contribuyen a mejorar el ambiente que reina en la pareja**.

El último factor **imprescindible es que en la pareja haya comunicación**. Para que una pareja funcione correctamente y obtenga los máximos logros para los que está capacitada debe haber una correcta comunicación, es decir, la pareja debe hablar. Por ejemplo, veo que el jugador "A" del equipo rival está fallando mucho últimamente, pues me acerco a mi pareja y se lo comento para que lo sepa, por si no se hubiera dado cuenta. Y también hay que hablar cuando la trayectoria de una pelota pasa entre los dos jugadores. Decir "mía" elimina un problema potencial que puede hacerse real si no se le indica al compañero que voy yo a por la pelota.

La compenetración es el síntoma de que la pareja se conoce bien y está bien trabajada, es uno de los objetivos de la buena relación. Es un gran ventaja con respecto al otro equipo, una pareja bien compenetrada puede alcanzar cosas en un principio impensables…

A la hora de la colocación, en general, el mejor jugador de los dos se debe colocar en la izquierda y el otro en la derecha. Si el nivel es demasiado similar como para hacer está división, se debe poner en la izquierda el que juega más al ataque y el que defiende mejor en la derecha. Aunque esto es cosa de la pareja, ya que cada pareja es un mundo y por muchos motivos pueden variar esta colocación.

En definitiva y para resumir, **lo más importante es** que la pareja este equilibrada, que haya un buen ambiente y una gran confianza, que tengamos autocontrol, que exista una comunicación fluida entre los dos integrantes de la pareja, pero sobretodo **que haya ganas de ganar**.

La técnica del limpiaparabrisas

Desde que juego al padel tengo una eterna discusión con mi compañero y es la colocación en la pista. Aunque me pese tiene razón y es que muchos jugadores podriamos mejorar nuestro rendimiento si nos colocaramos adecuadamente en la pista. Supongo que a todos nos ha pasado el típico caso de la bola que pasa por el centro y siempre hay duda de quien va a por ella.Los jugadores no pueden moverse individualmente por la pista sin tener en cuenta a su compañero. Esto provocará que dejemos espacios libres desprotegidos en la pista que facilitaran el tanto a nuestros contrincantes.

La pareja debe moverse hacia la bola como si fuera un sólo jugador.Si uno de los jugadores se mueve a un lateral para devolver la bola, el otro debe moverse hacia el mismo lado manteniendo la distancia y tratando de cubrir el centro de la pista. De la misma manera su compañero realizaría la misma maniobra si la pelota se está jugando en la otra mitad de la pista.Es decir los jugadores se mueven a derecha e izquierda a similitud de como la hacen los **limpiaparabrisas de un coche**.El jugador enfrentado a la bola no pierde su posición y su compañero se aproxima hacia él como hemos indicado anteriormente.

Si cumples esta regla en sintonía con tu compañero te garantizo que mejorará ostensiblemente tu juego.

LA COLOCACION

La colocación en la pista es un factor muy importante del que muchas veces nos olvidamos, no sólo en el caso de jugadores principiantes, sino también en el de jugadores más expertos.

Es normal que los jugadores noveles estén pendientes de la pelota que les han enviado sus contrarios y se olviden de la colocación, pero hay que tratar de inculcarles que una buena colocación nos ahorra bastantes esfuerzos, ya que estando mal colocados, aun teniendo una buena técnica, tenemos posibilidades de ejecutar un mal golpe.

Debemos diferenciar si estamos atacando o defendiendo para establecer la colocación que adoptaremos. Si estamos **defendiendo** nos situaremos por **detrás de la raya de saque y más cerca de la pared de fondo que de la raya**, pero de manera que si extendemos la pala hacia atrás no lleguemos a tocar la pared de fondo, es decir, no excesivamente pegados al fondo. Con respecto a la pared lateral a una distancia de metro y medio más o menos, que mediremos tocando con la pala como en la de fondo y añadiéndole un paso lateral hacia el medio de la pista. En el caso de **la devolución del saque** nos situaremos **más cerca de la lateral**, eliminando el paso añadido, pero vigilando por si nos sacan buscando el medio de la pista. Cuando ejecutemos un golpe que nos obligue a desplazarnos, volveremos cuanto antes a la posición comentada. Ambos jugadores deben estar en la misma posición, salvo excepciones en el caso de los profesionales, pero que no son recomendables para los jugadores de otros niveles. Si estamos **en la red** debemos colocarnos en una posición que nos permita atacar bien las voleas de manera que **ejecutemos el golpe con la pelota alta por encima del nivel de la red** y también que nos permita retroceder con garantías para rematar. Es por esto que las circunstancias de cada uno influyen en la colocación en la red, porque si anticipo bien el golpe del contrario y soy rápido de movimientos puedo colocarme más adelantado para volear más agresivamente sabiendo que llegaré a rematar aunque tenga que retroceder más terreno. Si soy más lento de movimientos, anticipo peor o las dos cosas, me colocaré más atrasado con lo que gano terreno al globo, pero debo estar atento para atacar las voleas yéndome a por ellas hacia la red.

Los dos jugadores deben moverse adelante lateralmente a la par, orientados hacia el lado de la pista en el que nuestros contrarios tengan la bola a modo de los parabrisas de los coches, buscando cubrir ante todo el golpe paralelo que es el más inmediato y pudiendo reaccionar mejor ante el golpe cruzado, ya que este recorre más distancia, con lo que disponemos de más tiempo para contrarrestarlo.

Recordemos que una bola nos puede obligar a desplazarnos a cualquier lugar de la pista, pero tras golpear volveremos inmediatamente a una de las dos posiciones que hemos comentado.

Peloteo inicial y entrada en calor

Aunque no suene muy lógico, el partido no comienza con el primer saque, ni siquiera con el sorteo, y tampoco con el peloteo previo. ¿Entonces empieza con una entrada en calor? Tampoco. El partido comienza cuando llegan a la cancha. Hay que observar y evaluar todas las condiciones que puedan afectar nuestro juego para que nada nos sorprenda, y entonces sí, preparar los motores y recién arrancar. En esta clase, claves para una buena puesta a punto.

COMO APROVECHAR EL PELOTEO Y LA PREVIA AL PARTIDO PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS

El peloteo inicial es importante para el posterior desarrollo del partido por lo que aprovechar esa previa al inicio del partido les ayudará a obtener mejores resultados.

Generalmente se dispone de 5 minutos y es mal llamado como "entrada en calor" ya que la misma debe ser de no menos de 10 a 15 minutos previos a entrar a la cancha. En dicha entrada en calor deberán trotar, mover las articulaciones y estirar los músculos para acondicionar y preparar el cuerpo para la exigencia del partido. Pasado el calentamiento físico entraran a la cancha para recién comenzar el peloteo donde les recomiendo:

1- FAMILIARIZARSE CON LA CANCHA

Presten atención a la superficie, los alambres y si es techada o descubierta. En Argentina, Chile, Uruguay, Paraguay, Brasil predominan las canchas con piso de cemento y techadas mientras que en Europa y México las de césped sintético y descubiertas.

Superficies: En la canchas con piso de cemento recién pintado la pelota botara lenta y alta copiando en mayor medida el efecto de top por lo que levantará mas de lo normal. En cambio si la pintura esta mas gastada la pelota resbalará siendo mas rápida e incrementando la incidencia del efecto de slice haciendo que la pelota no levante casi nada. Las canchas con piso de césped sintético en cambio son mas lentas y la pelota botará menos en relación al cemento siendo la única variable la cantidad de arena que tenga (esta se utiliza para ayudar a un mejor deslizamiento de los jugadores en la cancha). Cuanto mayor sea su cantidad la pelota y ustedes resbalarán mas.

Los alambres: El tipo de alambre y su tensión también influirán en la salida de la pelota luego del contacto con el mismo. Están aquéllos mas blandos, flexibles y poco tensados donde la pelota amortigua su velocidad siendo fácil su resolución. Por el contrario si el alambre es duro y está mas tenso, el mismo complicará la recuperación de la pelota. Esto los mantendrá atentos a tratar de cubrir y evitar que las pelotas del rival lleguen al alambre y por otro lado ustedes deberán intentar dirigir sus tiros en esa dirección para complicar su devolución. La altura en los laterales puede variar de 3 a 4 metros por lo que jugadores avanzados podrán tenerlo en cuenta para sacar pelotas con su smash por encima de los 3 mts luego de pared de fondo.

Cancha techada o descubierta: La diferencia entre ambos tipos de canchas creo que es una de la más importantes ya que el juego cambia mucho y es donde muchos jugadores acostumbrados a canchas cubiertas deberán adaptar o ajustar su técnica (principalmente en el smash y los globos) para adaptarse a jugar en canchas

sin techo. Esto es a causa de la incidencia del viento y el cálculo de la distancia para todos los golpes. Generalmente será mas fácil pasar de la costumbre de una cancha descubierta a una techada que al revés. En la primera lo único a considerar será la altura del techo que va a incidir directamente en la libertad y espacio que tengan para jugar globos y contraparedes.

En el caso de existir tensores o cables muy bajos será oportuno convenir con los rivales que pelota se juega de vuelta ya que en un principio la bola que toca cualquier cosa se considera mala. En las canchas descubiertas habrá que tener en cuenta principalmente el viento y sol. Para el primero les sugiero tener una referencia tal como banderas o plantas para determinar la dirección del viento, testeando a menudo atentos a un posible cambio en el mismo. En caso de mucho viento deberán hacer más corto el armado de algunos golpes como el smash donde perderán la posibilidad de presionar y en donde en muchos casos hasta es aconsejable dejar picar la pelota y perder la red en globos que en otras circunstancias hubieran jugado un smash con tranquilidad. El viento les molestará también al ejecutar globos, es por eso que les recomiendo que los jueguen mas por el medio de la cancha y con bastante margen del fondo como para que la desviación que pudiera provocar el viento no lleve la pelota fuera de los límites de la cancha. Igualmente piensen que el rival en la red no podrá aprovechar por la misma incomodidad sus globos malos. Con el sol pasa lo mismo ya que a veces la orientación de la cancha hace que de un lado tengan el sol de frente y un posible enceguecimiento a la hora de smashar.

NOTA: Piensen que todos estos detalles podrán verlos antes de entrar a la cancha con solo prestar atención al llegar al club de cómo son las instalaciones. Si es posible vean un poco del partido previo al de ustedes para observar en la práctica la incidencia de todos esos factores.

2- ACOSTUMBRARSE A LAS PELOTAS

Mas allá de la marca, el calor hace que la pelota bote mas, así como el frío las endurece y las pone mas pesadas. Atención los jugadores con un smash potente a este punto ya que con la suma del frío y cancha lenta, sentirán que perdieron potencia y que los rivales pueden llegar a todos sus smash, por lo tengan mas paciencia a la hora de definir para no "venderse" en todos los tiros. El impacto con una superficie de cemento pelará el paño y se pondrán mas rápidas (esto se incrementa con pisos recién pintados) mientras que el césped y arena las ponen mas peludas y pesadas.

3- TOMAR CONFIANZA EN SUS GOLPES

Propongan un peloteo continuo jugando sus golpes de menor a mayor velocidad sacándose presión e intentando empezar el partido con confianza.

4- ESTUDIAR A LOS RIVALES

Si no los conocen es el momento de tener una idea de sus golpes, para luego de finalizado el peloteo intercambiar con el compañero datos que les permitan entrar al partido con mas información sobre los mismos. Observen principalmente su condición física, si son zurdos o diestros, si juegan con mucho o poco efecto, si tienen mucha o poca potencia en sus golpes, etc.

Por último y antes de iniciar el partido tómense su tiempo para empezar concentrados, comprometidos y con mentalidad ganadora.

La elección del golpe

Pegarle a la pelota en un partido no es un hecho de vida o muerte, pero tampoco es comparable a andar pateando piedritas por ahí. La elección de cada golpe tiene una lógica y un argumento, y generalmente de eso depende gran parte del desempeño en un partido.

Muchas veces cometemos errores en los partidos y normalmente se los atribuimos a un mal uso de la técnica, o simplemente no encontramos el por qué de ese error, y lo que es más grave aún es que tampoco hallamos la solución para no cometerlo nuevamente.

Es aquí donde debemos analizar si el golpe elegido fue el adecuado para esa situación.

Para una buena elección del golpe tendríamos que resolver algunas de estas preguntas:

¿Que me permite hacer la pelota?

¿De dónde ejecuto mi golpe?

¿Estoy bien parado en la cancha?

¿Cuáles son mis mejores y peores golpes?

¿Cómo y dónde está parado mi compañero?

¿Dónde están parados mis rivales?

La buena resolución de estas preguntas es la clave para elegir el golpe correcto a fin de tener un alto grado de eficacia en mi juego.

Este tema es vital para jugadores de todos los niveles, incluyendo profesionales. A menudo ustedes ven jugadores que aparentemente poseen todos los recursos técnicos y no tienen buenos resultados, la explicación es que no eligen el golpe adecuado para esa situación (toman mal las decisiones).

Este criterio también ayuda a desmitificar la creencia de que el buen jugador es aquel que puede jugar la pelota donde y como quiere, cuando en realidad lo que hace un jugador de primer nivel es leer primero lo que la pelota le deja hacer, elige dentro de esas opciones el golpe más conveniente y posee la conducta para no "tentarse" a jugar pelotas a veces vistosas pero poco efectivas.

Un ejemplo obvio que sirve para entender la importancia de una buena elección del golpe, y que demuestra que no podemos hacer lo que queremos con la pelota con buenos resultados, es cuando estamos en la red y nuestro rival juega un globo.

Si ese globo fuera corto la pelota "nos dirá" que podemos:

- sacarla de la cancha
- traerla a nuestro campo con un smash potente
- jugar un smash rápido al alambre o al rincón.

El buen jugador en este caso elegirá sacar la pelota de la cancha asegurándose el punto.

Ahora bien, si el globo del rival viene más pasado, la pelota "nos dice" que no se puede sacar de la cancha y por más excelente que sea el jugador no va a poder lograrlo con éxito, dejando su smash seguramente en la red al intentarlo.

En este caso la decisión correcta será jugar un smash de aproximación que permita mantener la red

sin dar rebote ni dejando una pelota corta, para una fácil resolución del rival.

La técnica más apropiada para esa situación es la del smash "bandeja".

Hay errores de elección que son mucho mas sutiles y difíciles de ver que este ejemplo, pero el concepto fundamental es que aprendan a elegir el golpe a ejecutar; su dirección y velocidad interpretando en primera medida lo que la pelota les deja hacer y no olviden que siempre "ella" es la que manda.

La importancia de dirigir pelotas al medio

En este caso, un consejo más táctico que técnico, orientado a mejorar la estrategia global del partido. Sintetizando estadística y ecuaciones, se llega a un sencillo resultado: jugar al medio es una muy buena elección (aunque no la única posible).

Es una de las direcciones mas importantes hacia donde debemos dirigir la mayoría de nuestras pelotas. Ahora bien les propongo que se pregunten cuántas pelotas juegan en esa dirección. Muy pocas ¿no?. Generalmente, muchos jugadores cometen gran cantidad de errores por dirigir sus pelotas a los lugares más difíciles. Son esos tiros que los alegran cuando entran pero son de bajo porcentaje de éxito por lo que van a perder mas puntos de los que ganen.

Ventajas de jugar al medio

-Bajo riesgo. Alto beneficio.

-Juego más seguro y consistente.

-Es un hueco constante por lo que obligo a una mayor movilidad de los rivales.

-Con los rivales en el fondo es donde encuentro el mayor espacio libre, aproximadamente 5 a 6 metros.

-Generan confusión en los rivales, quienes dudan acerca de quién debe buscar la pelota.

-La reiteración de pelotas al medio logrará que los rivales se junten más y descuiden los rincones, por lo que tendremos más cancha para dirigir nuestras pelotas a los mismos con mejor porcentaje de tiros exitosos.

Desventajas

-Poca sorpresa
-Si somos muy reiterativos nos anticiparán muy fácilmente.

Referencias sobre dónde apuntar

La posición de los rivales y el hueco en el medio entre ambos irá variando en función del lugar desde donde ejecutemos nuestro tiro por lo que les voy a dar algunas pautas para que tengan un punto de referencia fijo que les asegure una buena dirección y buenos resultados con sus tiros al medio.

1- Cuando estén en el fondo y los rivales en la red: El medio será la dirección que surja de trazar una línea imaginaria desde el lugar del impacto a la "T" (unión de las líneas que marcan el terreno de saque)

2- Cuando estén en la red y los rivales en el fondo: Acá la línea imaginaria que deberán seguir para apuntar bien es la que surge de unir el lugar desde donde volean con la "T" pero ahora de la formada con la línea del medio y la pared de fondo:

Sobre la precisión

Es importante tener un buen manejo de la dirección de la pelota para que realmente estos tiros al medio molesten y obliguen a los rivales a desplazarse caso contrario dejaremos pelotas muy francas y de fácil resolución. Tengan en cuenta que la cancha es muy chica y 1 metro de diferencia en la dirección es mucho (piensen que a lo ancho la cancha mide 10 mts. y hay 2 jugadores para cubrirla).

Sobre la velocidad

Desde la red

Las voleas deberán ser lentas como para que no den rebote de pared, pero con la velocidad suficiente como para no ser anticipadas fácilmente.

Desde el fondo

Acá sí tenemos que darle velocidad para poder pasar a los rivales, intentando darle efecto de slice para que la pelota baje luego del impacto con la pared, o bien tiros con top pero rasantes a la red y a media velocidad para evitar rebotes peligrosos.

Algunos aspectos tácticos de los tiros al medio

Seguramente se han encontrado con rivales que por no poseer un buen manejo de las paredes o no tener por ej. un buen revés (En el caso de un jugador del lado del revés), juegan 1 paso adelante de la línea de saque y cerca del alambre:

A simple vista parecería que el juego es buscarle ese revés que no tiene o buscar tiros al alambre para complicarlo.

Ahora bien, con este razonamiento no lograrán más que achicarse la cancha y cometer infinidad de errores ya que tendrán a su rival atrincherado en el rincón. La solución será jugarle pelotas lentas al medio para sacarlo del la 'trinchera' para luego sí dirigir la próxima pelota al rincón o al revés que ahora va a estar desprotegido.

Como esta hay varias situaciones más, pero mi consejo es que no sólo hay que jugar pelotas al medio. Me gustaría que analicen esto y que incorporen esta dirección en su juego para que obtengan mejores resultados.

Jugar con el error del rival

En la primera comenzamos con una buena estrategia, ahora el ojo está puesto en las debilidades de la pareja contraria.

El tema de hoy es aplicable a todas las categorías y fundamental para tener buenos resultados. Ganar un punto jugando una pelota espectacular de difícil ejecución y a un lugar casi imposible, donde nadie la esperaba, vale exactamente lo mismo que un punto ganado por una devolución de saque a la red de mi rival. En ambos casos y suponiendo que fuera el inicio del game, pasaríamos a estar 15-0. Ahora bien, el querer ganar los puntos por el camino mas vistoso y arriesgado va a traer aparejada una gran cantidad de errores no forzados que en la mayoría de las oportunidades superarán ampliamente a los aciertos, con lo cual no tendremos buenos resultados.

Es aquí donde me detengo muchas veces con los alumnos para conocer cuál es el objetivo y satisfacción real de ese jugador. Hay quienes terminan perdiendo un partido pero se van contentos ya que jugaron y ganaron algunas pelotas espectaculares que hasta pocos profesionales podrían jugar, y que son felices o sienten el deporte jugando de esa manera. Claro está que este perfil de jugadores es el que menos abunda, ya que a quienes les gusta competir (para quienes trabajo y escribo este consejo), les gusta GANAR.

Es aquí donde para ganar debemos tener un orden táctico, un patrón de juego, y fundamentalmente la CONDUCTA para concretarlos. De esta manera comenzarán seguramente a aparecer los resultados favorables. Algo que es clave en este deporte y que debe ser el primer camino para intentar ganar un punto es aprender a jugar con EL ERROR DEL RIVAL; y pensar que el buen negocio es cuando se arriesga poco y se consigue mucho; más aún cuando un punto vale siempre lo mismo (no me premiarán con puntos dobles o games por una linda y original jugada). Reconozco que suena muy amarrete, pero debe ser el paso previo a presionar o intentar la definición, en lo que respecta al desarrollo de un punto.

¿Quién no ha perdido un partido habiendo hecho todos los puntos, los propios y los de los rivales? Vale mencionar que jugar con el error del rival no es poca cosa, ni significa pasar sea como fuera la pelota del otro lado de la red. La idea es jugar pelotas con alto porcentaje de seguridad, sin regalársela a los rivales para una fácil definición, e intentando mantener siempre una buena posición en la cancha para poder responder con facilidad la próxima pelota de nuestros rivales con el mismo concepto. ¡Ojo! esto no les bastará para ganar todos los puntos y partidos pero si se animan y concentran en jugar las primeras 10 o 15 primeras pelotas de cada punto con esta intención notarán que ganarán muchos puntos sin siquiera presionar ni jugar ningún golpe de definición.

Algo muy importante es que aprendan a disfrutar de esos puntos, reconociéndolos como propios, ya que les ayudará a emplear este consejo en todos los partidos sin sentirse poco merecedores de dichos puntos por haberlos ganado especulando con un error del rival. Espero que puedan aplicar con éxito este consejo.

Juego con un compañero que no va a la red

No todas las parejas logran el timing necesario o la coincidencia en la filosofía del juego como para subir a la red juntos en todas las pelotas de ataque. Por el contrario, muchas veces uno de los dos compañeros "queda pagando" porque el otro se quedó en el fondo. ¿Qué hay que hacer en esos casos además de discutir? ¿Hay una táctica posible?

Esta situación se presenta por lo general en las categorías de Damas y Caballeros de 7ma y 6ta categoría. De más está decir que lo ideal es que ambos jugadores vayan a la red para presionar más a los rivales y para encontrar mayor cantidad de golpes de definición; o bien que jueguen en bloque para cubrir mejor los espacios y no dejar tantos huecos.

Ahora bien, si mi compañero no sabe jugar en la red prefiero que juegue atrás y no que suba y pierda todas las pelotas. Es aquí donde me tendré que adaptar a esta manera de jugar para no quedar desorientado y mal parado en la cancha.

Algo que también es importante tener en cuenta es nuestra condición física, debido a que cuando no tenemos buena movilidad, el esquema ideal ya no será ir los dos a la red porque no tendremos buena recuperación de pelota si nos pasan, lo cual será muy probable. Es aquí donde jugar los dos en la base o bien uno atrás y el compañero adelantándose según la situación, podría llegar a ser el esquema más apropiado.

Vamos a analizar distintas situaciones de juego para ayudarlos a decidir qué hacer para poder adaptase al compañero y optimizar los resultados. Sabiendo que mi compañero no sube a la red, lo que condicionará mi posición será en primer término la posición de los rivales, por lo que tendré que observar si ambos están en el fondo, uno en la red y otro atrás o bien los dos en la red.

1- **Los rivales juegan atrás, o están ocasionalmente en esa posición:** En principio no tendría problemas de jugar en la red ya que podré moverme con libertad sabiendo que mi compañero me cubre en el fondo, es más, ante un globo muy pasado podré cambiarme de lado y que mi compañero sea el que lo devuelva para no correr de más y no desordenarnos en la cancha.

2- **Siempre juegan uno atrás y otro adelante, o están ocasionalmente en esa posición:** En este caso podré permanecer en la red sólo si mi compañero me garantiza poder dirigir sus pelotas al jugador que está en el fondo para no ser interceptada de ninguna manera por el rival que juega en la red, tratando de exigir al que está en la base para que yo pueda definir. Si no tengo la seguridad que mi compañero pueda jugar sus pelotas en esa dirección, prefiero resignar mi juego en la red subiendo puntualmente cuando mis rivales estén muy exigidos.

3- **Ambos rivales juegan en la red:** Será muy difícil permanecer allí con mi compañero en el fondo y me convendrá retroceder para no quedar expuesto ante una pelota alta de mi compañero.

Todo esto es mucho más difícil en la dinámica del punto por lo que tengo que estar muy atento para tomar las decisiones adecuadas en el transcurso de la jugada.

Ahora les voy a dar algunos ejemplos con distintas situaciones de partido.

A) Estoy en la red; mi compañero y los rivales atrás:

Si me juegan a mí seguiré en esa posición intentando ganar el punto pero si luego de jugarle una pelota exigida a mi compañero, ambos rivales suben a la red, lo mejor que puedo hacer es retroceder de inmediato junto con la pelota jugada por el rival.

B) Nos toca sacar:

Estaré en la red cuando saca mi compañero, y subiré a la red detrás de mi saque para aprovechar la posibilidad de una devolución alta y lenta del rival, ahora si la devolución es tan buena que presiona a mi compañero, y los rivales suben a la red me convendrá retroceder. Generalmente luego de un segundo saque será mejor quedarse en la base.

C) Sacan los rivales:

Solo podré subir si uno de los dos rivales se queda en el fondo y veo que nuestra devolución va con presión en esa dirección. En el caso que ambos estén en la red luego de sacar, podré subir cuando llevamos a los rivales al fondo por intermedio de un globo pasado que no pudieron smashear.

-Los pasamos con una pelota baja y retroceden forzados a recuperarla, dejando generalmente una pelota de fácil definición si estoy en la red.

Se pueden enumerar más ejemplos pero el concepto que les quiero dejar es que sepan adaptarse al juego de su compañero y traten de formar un equipo de forma que se puedan complementar tanto en lo táctico como también en lo anímico. Es realmente muy difícil encontrar el compañero soñado que juegue como quiero y que coincida con mi forma de entender el juego; de modo que será mucho más fácil aprender a adaptarse a las distintas maneras de jugar de mis compañeros e intentar armar una pareja sólida y con buenos resultados.

El contragolpe

¿Quién dijo que el que pega primero pega dos veces? Bueno, quizás sea cierto, pero también es verdad que el que está frente a él puede pegar tres veces, o pegar más fuerte. El contragolpe es el arma clave de muchos jugadores de primer nivel y es un cambio de ritmo fundamental en el juego, ya que la mayoría de las veces desemboca en una definición.

Contragolpe

Las paredes, alambres, y la posibilidad de recuperación de pelotas hacen del pádel un deporte en donde a menudo golpes que impriman mucha velocidad a una pelota puedan ser usados por el rival para capitalizarlo en su beneficio. Jugar de contragolpe es cuando atacamos en respuesta a un ataque del rival, o cuando aprovechamos un rebote alto de la pelota jugada por él. La situación más común es cuando el rival ejecuta un smash por ser el golpe que más probabilidades tiene de generar rebotes altos de pared.

Características necesarias para ser un buen contragolpeador

- Tener una buena defensa
- Poseer una buena salida de pared
- Saber esperar el momento adecuado
- Intuición y anticipo defensivo
- Buena ubicación y orientación
- Despliegue físico para situaciones extremas

Tener una buena defensa

Será la base fundamental para sustentar esta táctica, ya que proporcionará la seguridad para permanecer sin inconvenientes en el fondo de la cancha. Este dominio de la defensa traerá aparejado un buen manejo del globo; que será clave ya que para que el rival juegue un smash nuestra pelota previa debe ser indefectiblemente un globo.

Poseer una buena salida de pared

Sin duda es el golpe más importante a desarrollar. Traten de tomar a la pelota a la altura del pecho, lo que les asegurará buen control, ángulo; así como la posibilidad de darle efecto de slice y velocidad a la pelota.

Saber esperar el momento adecuado

Jugar al contragolpe implicará defender hasta esperar a que el rival se apure en definir o bien se equivoque y genere un rebote alto de pared que permita aprovecharlo con la salida de pared.

Intuición y anticipo defensivo

Sin duda es la herramienta más importante para ser un gran contragolpeador. ¿Que significa esto?. Es la capacidad de leer lo que el rival pueda jugar según sus características y la posición de donde ejecuta su smash. Deberé preguntarme:

1) ¿El rival tiene un smash potente?
2) ¿Mi globo fue pasado o quedó corto?
3) ¿En qué situaciones ha intentado un smash potente el rival?

Sería prácticamente imposible contragolpear sin el previo estudio del rival y sin tener en cuenta que pelota tiene por jugar ya que la posición a tomar en la cancha para resolver esa situación dependerá directamente de la profundidad del globo que hayamos jugado previamente, y como les decía anteriormente de las características de los rivales.

1a) Los rivales no tienen un smash potente: Esta es una situación bastante positiva ya que sabemos que ninguno de los rivales cuenta con un smash ganador por lo que en un principio no estaré tan presionado a la hora de jugar un globo y tendremos como se suele decir "el respiro" en el juego aéreo. Esto también significará que no va hacer falta adelantarnos en la cancha cuando estén por smashar cómodos sino que seguramente tendremos que cubrir el alambre, la unión del mismo con la pared lateral y los rincones que serán seguramente sus opciones de definición al carecer de ese smash potente.

1b) Los rivales tienen el smash potente: Acá el panorama es más complicado porque no podemos dejar globos cortos ya que nos encontraremos con el golpe de definición de nuestros rivales. Es en esta situación en donde nuestra posición en la cancha dependerá directamente del globo que hubiéramos jugado previamente, como ser:

2a) Cuando nuestro globo es pasado: Es acá donde tenemos todas las de ganar. Si el rival ejecuta un smash violento de esa posición retrasada de la cancha, el mayor recorrido de la pelota y la pérdida de velocidad durante su trayecto nos dará tiempo para poder llegar con facilidad sin necesidad de haber tomado una posición adelantada en la cancha al momento que dicho rival estaba por ejecutar su smash. Solamente tendremos que estar siempre atentos sin relajarnos y pendientes de que está la posibilidad de que el rival nos quiera sorprender con un smash violento.

2b) Cuando nuestro globo es corto: Sin duda es nuestra peor situación y donde será imposible llegar a la pelota sin tomar una posición más adelantada en la cancha, por lo que tendré que salir para adelante cerca de los alambres, que es el lugar menos probable por donde entrará la pelota, intentando en principio tocar la pelota para seguir con chances, y de definir en el caso que un error en el impacto del rival nos lo permitiera. Piensen que toda la responsabilidad de ganar el punto recae sobre el rival, por lo que pongan todo su empeño en recuperar o ganar esta pelota pues tendrá un valor psicológico importantísimo y le meterá mucha presión al rival para las futuras jugadas similares. Nunca bajen los brazos ni se depriman al ver que su globo quedó corto, y luchen el punto hasta el final.

3) Es aquí donde la intuición y el estudio de la manera que el rival ha resuelto esa pelota en situaciones similares en puntos pasados, cobra gran importancia. También es importante haber observado si se apuran en definir en momentos claves, cómo están físicamente, emocionalmente, y todo lo que me pueda dar algún indicio de lo que pueda llegar a jugar.

Buena ubicación y orientación

La buena ubicación hará que podamos llegar a todos los smash del rival. Esta dependerá como vimos antes del anticipo defensivo. La orientación es lo que dará la posibilidad de jugar la pelota adecuada en función del lugar de donde se ejecuta, teniendo en cuenta que al correr el smash del rival estaremos dejando nuestra posición habitual en el fondo de la cancha.

Primero es importante aprender a resolver esas situaciones en las que el rival juega esos smash a mucha velocidad para evitar perder el punto por no llegar a impactar la pelota, es decir en primer término es fundamental defender esas pelotas. Una vez resuelta esa instancia trataremos de llegar a la pelota pero ahora capitalizando esa situación para ganar el punto y transformar lo que anteriormente era un atributo del rival (la posibilidad de jugar smash a mucha velocidad y con gran rebote de pared) en un defecto con el que pierde más puntos de los que gana.

Despliegue físico para situaciones extremas

La condición física será clave para llegar al smash de mucha velocidad de los rivales. La reacción y los recursos para recuperar pelotas complicadas meterán mucha presión al rival logrando forzarlo a cometer errores. Acá no tenemos más para inventar, tendremos que correr para llegar a esas pelotas y nuestro físico será el mayor protagonista.

Cómo jugar los puntos importantes

En este caso, desafiando la lógica matemática para intentar reemplazarla con lógica deportiva. Conclusión: en el pádel no siempre uno más uno es dos.

Más de una vez habrán jugado partidos en los que aún habiendo perdido hicieron más games y puntos que los rivales. ¿Cómo es esto? Pueden perder un partido 6/0 5/7 6/7 donde el rival hizo 14 games y ustedes 17.

Es más, puede que los games que ustedes ganaron hayan sido en cero (15-0 / 30-0 / 40-0 / game) y los rivales los ganaron en forma mas ajustada luego de disputar varias ventajas (15-0 / 15-15 / 30-15 / 30-30 / 40-30 / 40 iguales / ventaja / y game). En este caso, ustedes al final del partido habrán hecho mucho más puntos que sus rivales. Ahora bien. ¿Por qué perdieron entonces?

Hay partidos que son muy parejos pero tanto el tie break como todas las ventajas en los games las ganan los rivales. Una de las respuestas es que a menudo hay jugadores que juegan muy mal con el score (tanteador). Es aquí donde hay que analizar que si bien todos los puntos son importantes, no es lo mismo jugar un 15-0 del primer game que un set point (punto para ganar el set), una ventaja a favor o en contra en un game, o los puntos de una definición por tie break.

Les voy a dar algunos consejos que los ayuden a jugar mejor esos puntos clave del partido.

1- **Sepan siempre como van:** Hay jugadores que por distracción no saben como es el tanteador y al perder una pelota tonta se desayunan con que han perdido un set. Permanezcan concientes del tanteador todo el tiempo, acentuando la concentración al llegar a la segunda mitad de los games (30 en adelante. ej. 30 iguales).

2- **Sean absolutamente fieles a su sistema de juego:** Tengan la conducta para jugar como ustedes saben, sin innovaciones y superando la tentación de definir de cualquier manera por el afán de ganar esos puntos.

3- **Mantengan la táctica que les venía dando resultado.**

4- **Elijan golpes de alto porcentaje de efectividad:** Jueguen con sus mejores tiros y no experimenten golpes por querer cambiarle el juego al rival.

5- **Intenten dirigir sus pelotas a los peores golpes del rival.**

6- **Jueguen con decisión sus mejores golpes y no duden en definir al tener la posibilidad.**

7- **Aprendan a canalizar el miedo y la presión que generan esos puntos para que los lleve a estar más atentos y concentrados:** Existen varias maneras de manifestar los errores en este aspecto.

-Querer desconocer el score (tanteador) para no ponerse nervioso en los puntos clave. En este caso se trata de esquivar la responsabilidad para no sentir la presión.
-Encoger el brazo tratando de cuidar exageradamente la pelota por miedo a cometer errores dejando las pelotas servidas y entregándole toda la iniciativa a los rivales.
-Apurarse y cometer errores de arrebatados o simplemente por jugar la pelota a matar o morir. Este caso está popularmente mejor visto que el anterior por identificarlo como una demostración de garra y coraje pero generalmente no es más que otra forma de miedo e inseguridad en la disputa del punto en la que se intenta que esa presión dure lo menos posible priorizando eso al resultado obtenido.

Mi consejo es que no fuercen los tiros para definir ni que dependan de que el rival pueda errar o ganar el punto. No se apuren ni se duerman.

8- **La clave no esta en la búsqueda de no sentir presión o miedo sino en aceptar estas sensaciones, aprender a convivir con ellas, y dominarlas para lograr que jueguen a favor nuestro:** Personalmente no creo en los jugadores que no sientan presión en partidos o situaciones. Sí que la mentalidad ganadora y la confianza que tienen en sí mismos hagan que dominen esa presión y jueguen sus mejores puntos en los momentos clave.

La manera mas eficaz de fortalecer la mentalidad ganadora es con el entrenamiento físico, técnico y táctico y con el llamado entrenamiento invisible que es básicamente la alimentación, los descansos, y todo lo que hace a la conducta de un jugador fuera de la cancha.

Por ejemplo: Imaginen que están en la Facultad y tienen que rendir un examen. La tranquilidad y seguridad que tendrán dependerá de lo que se hayan preparado estudiando y podrán resolver y manejar situaciones con la certeza de que saben, mas allá de su temperamento y audacia.

En un partido pasa lo mismo. Cuanto mejor hayan hecho los deberes menos nerviosismo sentirán en esos momentos clave del partido y podrán apoyarse en eso para superar las adversidades que se presenten.

Algunos ejercicios de entrenamiento

Jueguen partidos sólo de tie break -al mejor de 5, 7, ó 9 tie breaks.

Jueguen sus partidos de entrenamiento empezando 30 iguales.

El sacador puede empezar siempre todos los games del partido 30-40 y con 1 solo saque; como también puede empezar 40-30 con el primer saque para transferirle ahora la presión al jugador que resta.

Jueguen partidos con parejas de menor nivel empezando (según la diferencia de nivel que exista) todos los games 0-30 , -15 +30 o 0-40

Hagan ejercicio de control con una pelota y no tanto canasto para darle más valor a cada pelota.

Cómo jugar cuando le tiran todo a mi compañero

Esta debe ser unas de las peores situaciones dentro del juego ya que a nivel amateur desanima al jugador a quien no le juegan y su desgano lleva a perder el partido. En la mayoría de los casos quien soporta todo el juego termina jugando mejor y el partido lo pierde el que en teoría es mejor ya que por eso no le juegan.

Como jugar cuando le tiran todo a mi compañero

Acá hay que analizar algunas cosas. Generalmente quien recibe todo el juego tiene la ventaja de que sabe que debe estar atento todo el tiempo ya que le juegan todo a el, también la continuidad del juego hará que tome confianza con sus tiros, y otra cosa a su favor es la motivación y el orgullo de ganar el partido prácticamente solo . La única desventaja será su estado físico como para aguantar tanta carga , y la presión que les pueda ejercer el propio compañero.

Ahora vayamos a la posición de quien no recibe un bola.

Este deberá intentar mantener la concentración ya que recibe una de cada diez bolas y se irá enfriando física y mentalmente, lo que lo llevará a cometer errores por falta de conexión con el partido.

Para tener mejores resultados le voy a dar unos consejos para que jueguen bien sin recibir juego.

1- Analicen como va el partido.

Si la táctica de los rivales no les perjudica , es decir si no reciben una bola pero van ganando y su compañero está en buenas condiciones físicas como para liquidar solo el encuentro, no se vuelvan locos y acompañen a su compañero tratando de que nada cambie. Es aquí donde deberán dejar el orgullo de lado y estar satisfechos, más allá de no haber sido protagonistas. Es un equipo y ambos son siempre responsables de las victorias o fracasos.

Si anteponen sus victorias personales a este concepto seguramente no podrán superar esta situación.

2- Discutan y decidan la táctica con su compañero

Esto es clave ya que si notan que le están jugando todo a su compañero y el no lo percibe , o si piensan que será mas ventajoso recibir mas bolas y entrar mas en juego pero su compañero no quiere sacarse de encima juego están ante un problema de difícil resolución. Los dos deberán analizar y compartir la manera de dar vuelta la situación.

Si no hay acuerdo sobre como jugar, empiecen por un planteo y cambien al otro en el caso de no ver resultados favorables.

3- Permanezcan conectados todo el tiempo a la jugada y al partido

No pierdan la concentración en ningún momento , para esto les servirá hablar mucho durante el punto (avisarse quien esta en la red y quien no, como todo lo referido al complemento de la pareja) y estar siempre comunicados.

4- No pierdan la calma.

Seguramente tocarán una de cada diez bolas, por eso muchos jugadores intentan en esa que tocan ganar el punto sin pensar si estaban en condiciones de hacerlo. Esto

los llevará a forzar todos sus tiros y seguramente terminarán sin confianza y perdiendo cada bola que tocan.

5- Manténganse activos y positivos.

Esto significa que deben intentar buscar mas pelotas, interceptar mas las bolas del medio de manera de achicarle la cancha al rival y hacer que su compañero tenga que cubrir menos espacio.

No estén estáticos.

No demuestren ansiedad, desinterés, ni fastidio ya que no harán mas que darle el gusto a los rivales que buscan justamente eso.

6- Cómo recibir juego si su compañero está jugando mal y están perdiendo.

En principio como les decía antes es importante que también su compañero advierta esto y quiera pasarles juego.

Siempre como todos saben es mas fácil jugar pelotas cruzadas ya que la cancha es mas larga y esto ayudará a no cometer muchos errores.

Si quien recibe todo el juego puede jugar pelotas paralelas, en principio logrará que el rival dirija su tiro cruzado en dirección de quien pretende recibir mas juego.

Otra forma de recibir mas juego es jugando mas retrasado que el compañero.

Si su compañero se pega a la red y ustedes se quedan atrás por lo general los rivales tenderán a jugar la bola siempre al que se queda atrás.

Si aún así persisten en jugarle a su compañero, las pelotas bajas no deberian complicarle por su cercanía a la red que lo hará más agresivo para volear, si en cambio le juegan globos cortos su compañero puede definir y si son pasados podrán buscarlos ustedes cambiando de lado y manteniendo a su compañero en la red. Esto como ven es posible si su compañero esta dispuesto a no tocar tantas bolas en pos de un resultado favorable.

Ahora bien es acá donde quien se queda atrás debe jugar bien sus pelotas, siempre cruzadas al jugador que esta delante de su compañero para no dejar libre el callejón del medio, y atacar cuando vean la posibilidad de subir a la red cuando tengan chances de definir.

7- Jueguen también 2 (dos) contra 1 (uno).

En resumen si los dos rivales están jugando contra su compañero, hagan lo mismo y jueguen ustedes dos contra uno de ellos, si es posible por todo lo dicho anteriormente contra el que está cruzado al jugador que no recibe juego y pretende hacerlo.

Por último no se fastidien y si juegan con rivales que tienen mucha conducta táctica jueguen con el desafío de romper esa táctica y quedarse con el resultado favorable

Cómo jugar contra una pareja que defiende muy bien

"No vas a creer contra quien perdimos", suele escucharse por ahí, en la barra de cualquier club. La víctima, justificando una derrota increíble, cuenta que los rivales no hicieron otra cosa que tirar la pelota para arriba, y aún siendo técnicamente menos vistosos, se quedaron con los puntos. Tranquilos, el embrujo aparente no es tal, y además tiene antídoto

¿Cómo jugar contra rivales que defienden muy bien?

Es común encontrarse con parejas que no tienen golpes de definición pero que defienden muy bien. Hasta es posible que jueguen la mayor parte del partido desde el fondo de la cancha.

Generalmente poseen un buen dominio de pared y no arriesgan a jugar tiros ganadores sino que por el contrario se nutren de los errores de los rivales.

Son los típicos partidos que ustedes pueden perder a pesar de haber hecho todos los puntos, propios y ajenos, considerando hasta injusto el triunfo de los rivales por no haber hecho nada, ni un punto siquiera para merecerlo.

Ahora bien, veamos como deberán plantear tácticamente ese partido en el caso de que, queriendo imponer su juego, no encuentren buenos resultados.

Bajen al mínimo la cantidad de errores no forzados: Considerando que los rivales se nutren principalmente de sus errores, si no se apuran y no regalan puntos obligarán de alguna manera a que los rivales deban salir a buscar el partido, que es lo que menos saben hacer, llevándolos al terreno que menos dominan.

Jueguen pelotas con menor margen de error: A veces pasa que uno juega una pelota al límite, rápida, bien colocada, con efecto y el rival la devuelve igual que la menos riesgosa. Entre asumir mucho riesgo y que vuelva, y no asumir riesgo alguno y que también vuelva opten por esta segunda opción. Es más, si ellos juegan de fondo dejarán mas espacios y podrán jugar con más cancha y margen.

Tengan paciencia: La necesitarán para mantener el equilibrio y quebrar a los rivales. Prepárense para trabajar mucho cada punto.

Esperen el momento adecuado para definir: No se precipiten, sean eficaces en definir con sus mejores tiros. No pierdan confianza al querer definir de cualquier lado de la cancha y cometer muchos errores.

Usen el drop shot (toque suave) desde la red: Les ayudará a sacar a los rivales del fondo (su habitat), desordenándolos para generar espacios y poder definir.

Si están cómodos sorprendan con smash rápidos: El concepto es similar al anterior pero luego de un globo del rival.

No se maten por mantener la red: Creo que es lo más importante. Si dichos rivales lo que mejor hacen es defender, ustedes no harán muchos puntos desde la red, se cansarán, se equivocarán mucho y seguramente darán posibilidades de contragolpe. Ante un globo pasado donde puedan perder el control de la pelota opten por dejarla entrar, pierdan la red y empiecen de nuevo.

Intenten ganar los puntos de atrás para adelante: Habrá que aprovechar que si son tan buenos defensivamente seguramente no lo serán voleando y smashando desde la red por lo que convendrá atacar de atrás para adelante bajando la pelota y entrando a volear o bien subiendo a volear sus smash.

No subestimen al rival: No desestimen ese juego poco vistoso de los rivales y crean que es un partido fácil, ya que por el contrario suelen ser los más

complicados. No bajen nunca los brazos e intenten buscarle la vuelta al partido.

Estos son algunos consejos para que tengan en cuenta ante un partido con rivales de esa característica pero lo importante es que siempre que planteen un partido comiencen por lo que ustedes hacen bien e intentando imponer su juego, conservando su identidad para lograr que sean los rivales los que tengan que atenerse a su juego.

Cómo jugar contra rivales muy superiores

Suele afirmarse que es sólo a partir de la excepción que puede confirmarse la regla, y la excepción, en este caso, es el planteo de un partido desordenado y al choque. ¿Enloqueció Nito Brea? ¿Sufrió un lavado de cerebro? En esta clase el entrenador que hace del orden táctico una religión, explica como enfrentar a jugadores muy superiores, embarrando la cancha con audacia y decisión.

¿Cómo jugar un partido contra rivales muy superiores?

Puede pasar que nos encontremos con rivales con un nivel de juego que nos supera ampliamente. Es habitual verlo hasta en los torneos profesionales donde jugadores que pasan la primera ronda se encuentran con Nerone-Reca, o cualquier otra pareja candidata a ganar el torneo.

Lo mismo ocurre en torneos amateurs donde no están bien diferenciadas las categorías, donde puedan enfrentarse a parejas que los superan ampliamente en todos los aspectos (físico, técnico, mental). Obviamente son situaciones que generalmente son difíciles de sobrellevar y donde les aconsejo:

No fastidiarse y desconcentrarse en reclamo de un veedor para que expulse a los rivales del torneo. En todo caso es algo que deberán hacer luego de terminado el partido, donde sabrán realmente si eran tan buenos como parecían. Si de entrada están pensando que los rivales no son de la categoría jugarán con una mentalidad perdedora donde en general el inconsciente los traiciona ya que la manera de justificar su reclamo será perdiendo el partido, y si es por robo mejor.

Intenten alcanzar una máxima concentración, jugando cada pelota como la última con actitud ganadora. El rival deberá sentir que no están entregados y que lucharán hasta el final.

Jueguen sueltos y sin presión, en todo caso los que deberán sentirla son los rivales que en teoría son los candidatos. En los papeles tendrían la derrota firmada, o sea que no tienen nada que perder y toda la gloria en el caso de ganar. ¡Que esto juegue a su favor!

En lo que respecta a la parte táctica, intenten dividir todas las pelotas. Esto significa ir más al choque de voleas, pegar más fuerte el smash, y jugar más al límite las pelotas con la intención de presionar más. No dejen entrar en ritmo al rival.
Propongan un partido más cortado, con más sorpresa. Esto aumentará los errores, pero a la vez les dará la posibilidad de ganar puntos. En definitiva, planteen un partido más desordenado que pueda desorientar y sorprender a los rivales.

Si por el contrario plantean un partido ordenado (que es habitualmente lo más conveniente en otras circunstancias), terminarán perdiendo con una única diferencia: el tiempo de duración del partido, lo que en definitiva será solo una manera de prolongar la agonía.

Intenten desde el inicio del partido mantener el score (tanteador) parejo y ajustado, como para que los rivales se sientan presionados a ganar y todo lo visto anteriormente les pueda jugar en contra. Si ellos arrancan el partido muy cómodos será muy difícil cambiar la historia. Si esto ocurriera y están muy abajo en el score, la única esperanza consistirá en esperar el momento en que los rivales tiendan a relajarse para intentar una reacción que empareje el partido y aprovechar el posible fastidio de los rivales por haberse confiado anteriormente.

No se desanimen aún en esos momentos que sientan que los están pasando por encima ya que siempre puede haber una posibilidad.

Cómo intimidar a nuestro rival

Antes de nada he de aclarar, que todo lo que voy a exponer es totalmente lícito y que no infringe ninguna norma de conducta de ningún reglamento. Puede que haya gente que lo considere faltas de respeto pero en mi opinión no es así.

Lo primero, es saber cual es el objetivo de “intimidar”, lógicamente es obtener beneficios en el resultado, es decir aprovecharnos de haberles desconcentrado. Para ello tenemos que mostrarnos muy seguros en nosotros mismos e ir con cierto grado de autosuficiencia e incluso soberbia. Con ello al menos nos ganaremos el respeto del rival.

Una vez que el partido haya empezado, el resultado momentáneo carece de importancia, debemos pasar a la acción. Hay muchas formas de “intimidar” y desconcentrar a nuestro rival, cada uno puede llevar a cabo alguna o incluso inventarla siempre y cuando de resultado. No mostrarnos preocupados vaya como vaya el partido ayuda a no parecer débiles ante el rival.

Se puede intimidar de forma visual o sonora, de forma visual, se puede por ejemplo hacer algún gesto que exprese nuestra satisfacción cuando ganemos algún punto, tal como levantar un pulgar, o el puño cerrado… En los saques, el integrante de la pareja que está en la red, debe mirar fijamente a los ojos al restador, si este no te mirase, deberías llamar su atención de alguna forma para que te mire, cuando se crucen las miradas el restador se sentirá más inseguro, siempre y cuando en la mirada de la pareja del sacador, se vea fuerza y convicción.

De forma sonora, lo más normal es dar algún grito, no en mitad del punto ya que eso va contra las normas pero si en los intermedios entre un punto y otro, tales como “Vamos a por ellos.”, “El partido es nuestro.”, “Somos mejores.” o simplemente “Venga” “Vamos” o algún otro grito de ánimo. Obviamente el objetivo de estos gritos es que nuestro rival se hunda moralmente, por ello, es estrictamente necesario que la pareja contrincante lo oiga.

También los golpes nos pueden ayudar mucho en nuestra tarea intimidante, los mates sobretodo son los golpes que más intimidan, pero algún golpe arriesgado tal como un “passing” efectuado de forma satisfactoria puede desmoronar a nuestro rival.

Que el rival perciba que no estamos dispuestos a perder es algo esencial, se consigue corriendo como locos a por todas las pelotas, subiendo, bajando, matando con fuerza, e incluso fallando algún golpe de forma innecesaria por el ímpetu ganador. Evidentemente, no estoy diciendo que tiremos pelotas aposta fuera, solamente trato de decir que se debe percibir nuestra ambición de victoria en la pista.

Sin embargo, y aunque parezca contradictorio a otras ideas que he dado anteriormente, una forma de desesperar e incluso exasperar a nuestros rivales es, siendo un muro infranqueable. Es decir, no fallando nosotros sino dejando que ellos ganen los puntos con buenos golpes, sin arriesgar nosotros esperando a que arriesguen ellos, ya que si arriesgan ellos meterán alguna pero fallarán bastantes más. Dicho más directamente, jugar a lo “pasabolas”.

Tenemos que saber leer el partido, ya que hay momentos para arriesgar, otros para ser “pasabolas”, otros para dar gritos de guerra, otros para fulminar con la mirada…

Lo más complejo no es saber hacer las diferentes técnicas que he explicado, sino saber cuando hemos de hacerlas, el momento preciso. Hay partes del juego donde estas técnicas pueden resultar determinantes, por ejemplo el Tie-Break.

Lo fundamental, lo digo una vez más, es que demos la sensación de no estar afectados por el marcador, tanto si es bueno como si no lo es. Dar impresión de seguridad es algo que puede hundir a nuestro rival.

Me despido una vez más diciendo que puede que mucha gente no este deacuerdo en la utilización de estos “trucos” ya que los pueden considerar amorales… Yo respeto esta opinión, aunque los prefiero considerar pícaros.

Cómo enfrentarnos a dos jugadores muy altos

Sin duda la tendencia hoy en todos los prácticamente deportes es tener jugadores muy potentes y altos.

Los conceptos del jugador de derecha de menos estatura y el de revés de mayor altura, al ideal de pareja, vaya quedando relegado si tenemos la posibilidad de formar una dupla de importante altura.

Los ganadores del mundial 2000 en Francia fueron Auguste y J.M.Diaz, ambos rondan el metro noventa.

Virtudes y Defectos

Sin duda en el ataque, se hace muy difícil "pasarlos" tanto por el alcance como por sus muy "entrenados" saltos y su velocidad en el retroceso.

En el fondo de la cancha, cada día se especializa mas la defensa, se anticipan mucho los rebotes, quedando solamente muy pocas pelotas realmente complicadas para ellos en los lugares "mas bajos" del fondo de la cancha, con los cual, el ser "alto" los favorece en un grado mayor al que los perjudica.

Cómo enfrentarlos.

Es obvio que tratar de "dejarlos" el mayor tiempo en el fondo será vital para que no ataquen tanto. Cuando estén en la red, Uds. deberán evaluar si juegan muy cerca de la misma o mas bien replegados.

Si se pegan mucho, será mas fácil pasarlos con su globo, si juegan mas replegados, podrán intentar "volcadas" a sus pies y de acuerdo entre ambos compañeros tomaran rápidamente la red por "asalto". Cuando jueguen tiros "por abajo" deberán tratar que sean lo mas rasantes posible (dentro de su margen de error) para obligarlos a volear a la altura de su cintura, teniendo allí una volea mas débil que a la altura de los hombros.

Trate de mantener, ante todo, la red con su saque. También, llegado el caso de estar comprometido en el marcador, arriesgue un poco más, trate de buscar la definición.

Cómo elaborar una buena táctica

Aquellos que saben un poco más nos cuentan qué podemos mejorar de nuestro juego.

A menudo veo partidos de torneos amateurs en donde se presenta una situación muy común, en particular en categorías como séptima, sexta o quinta de damas y caballeros.

Observo con frecuencia a coordinadores, amigos o compañeros de equipo darles un paquete de indicaciones tácticas, técnicas o de posición en la cancha a los jugadores que disputan el partido como ser: "Tiren todo al revés del zurdo", "jueguen más globos", "péguense más a la red", "no pierdan la red"...

Creo que no existe jugador que no haya escuchado este tipo de indicaciones de boca de algún espectador amigo. De más esta decir que quienes intentan elaborar una táctica mientras miran nuestro partido tienen toda la intención de ayudarnos, pero muchas veces nos pueden perjudicar al pedirnos que hagamos cosas que no sabemos o no nos sentimos seguros de poder llevar a cabo.

No es tan fácil saber plantear o saber aconsejar como se debe jugar un determinado partido. Para ello recomiendo que tengan en cuenta algunos factores clave para aprender a plantear una táctica y saber escuchar y filtrar lo que de afuera de la cancha aportan nuestros pares.
Lo primero y fundamental es tener muy claro nuestro sistema de juego. ¿Qué quiere decir esto? Simplemente saber cuales son nuestros mejores y peores golpes, cómo es nuestra condición física, si nos sentimos más cómodos defendiendo o atacando, cuál es la potencia que podemos imprimirle a la pelota sin perder el control de la misma, etc.
En síntesis, implica hacer un relevamiento de mi juego y el de mi compañero para conocer hasta donde manejamos la pelota con un alto porcentaje de éxito y cuáles son los puntos fuertes y débiles de nuestra pareja.
Ahora bien, existen factores externos a nuestro juego a los que debemos prestarle mucha atención. Los más importantes son:

Los rivales

1) Ver si son zurdos o diestros

2) Observar si emplean golpes planos o con efectos, en el caso de que los usen hay que tratar de leerlos y resolverlos en el mismo peloteo
3) Mirar bien los golpes buenos y malos, generalmente encontramos en el golpe de revés una debilidad en casi todos los jugadores
4) Qué condiciones físicas poseen. Contar a primera vista con una idea en función de la contextura física, altura, peso, edad y limitaciones de desplazamientos
5) Tratar de ver en dónde se sienten más cómodos dentro de la cancha (si defienden o atacan bien)

6) Elaborar un perfil del temperamento o actitud para prepararnos para un partido con rivales aguerridos o complicados que gritan, discuten pelotas, con lo cual tenemos que estar mentalizados a que nada nos debe llevar a perder la concentración y desviarnos de nuestro objetivo que es solamente ganar el partido.

La cancha

Es aquí donde nos encontramos con otra variable que puede condicionar nuestro juego. Tienen que estar muy atentos y reconocer al llegar al club lo siguiente:

A) Cancha techada ó descubierta
B) Tipo de iluminación
C) tipo de superficie
D) Alambres e irregularidades en las uniones con las paredes laterales

Cancha techada: Hay que tener en cuenta la altura del techo como también de las vigas y parantes para ver si puedo ejecutar con tranquilidad mis globos. Es importante ensayarlos en el peloteo, para usarlos con confianza en el partido.

Cancha descubierta: Acá dependemos directamente del factor climático como ser el viento y el sol. Con respecto al primero es importante tener un referente para ver la intensidad y dirección, generalmente podemos observar alguna bandera de promoción o árboles adyacentes a la cancha. En cuanto al sol debemos estar atentos a de qué lado nos da de frente en la cara (en este caso es clave cambiar de lado en los games impares o sea cada 2 games una vez jugado el primer game).Ya reconocidas estas variables sabemos que tendremos que darle mayor velocidad a nuestros golpes cuando jugamos con viento en contra y restarle velocidad a los mismos en el caso inverso. En el caso del sol podemos ejecutar más globos cuando mis rivales se encuentren de frente al mismo, como también dejar pasar más globos y resolverlos después del rebote con la pared en el caso que fuéramos nosotros los encandilados por el sol de frente.

Tipo de iluminación: Si ésta no es muy buena tendré que ser muy precavido a la hora de atacar o entrar en duelos de volea, volear salidas de pared, smashear globos que vienen muy altos y llovidos y en todo tipo de situaciones donde no tenga mucho tiempo de reacción o la posibilidad de no tener una buena lectura de la pelota. En estos casos les aconsejo comenzar el partido sin apurarse, tratando de realizar golpes de armado y recorrido corto, con mucho control hasta adaptarse completamente a la iluminación y no atraparse y perder confianza desde el arranque.

Tipo de superficie: Por lo general es cemento pero existen algunas canchas (principalmente en España y Méjico) con piso de césped sintético o madera que hacen que la pelota bote menos.

Existen distintos tipos de alambres que responderán al impacto de la pelota de distintas maneras, por lo que tenemos que dirigir la pelota en esa dirección durante el peloteo, y de esa manera prever su comportamiento. También hay que observar muy bien las uniones entre el alambre y las paredes laterales donde en la mayoría de los casos estas irregularidades son un blanco interesante a tener en cuenta para ganar muchos puntos.

Las Pelotas elegidas para disputar el partido son otro aspecto muy importante a tener en cuenta. Existen las que se comercializan en un tubo presurizado o sueltas. Generalmente las primeras vienen con mayor presión, lo que trae aparejado un mayor rebote o pique en las paredes, el piso y hasta en nuestra paleta. El clima y la altura (sobre el nivel del mar) afectan mucho al comportamiento de las mismas y hay que tener en cuenta:
1) El frío: Las pelotas están más pesadas y picarán menos.
2) El calor: Tendrán más presión y por ende estarán más ligeras y picarán mucho más.
3) La humedad: Estarán pesadas y picarán poco.
Analizando estos comportamientos sabremos si las pelotas ayudarán o no a ejecutar golpes de definición con nuestro smash o tendremos que adoptar otras variantes de definición para no vendernos con los mismos
En cuanto a la altura, no será lo mismo jugar con las mismas pelotas en Buenos Aires que en La Paz (Bolivia), donde las mismas pelotas picarán muchísimo y estarán más livianas y ligeras.

Todos estos factores son importantes y nos ayudará mucho comenzar el partido habiendo resuelto la mayor cantidad de elementos posibles, esto se logra reconociendo bien la cancha al llegar al club, sabiendo con que tipo de pelotas se juega, si conozco a mis rivales recordar sus características, y si no los conocemos, invitando en el peloteo inicial a que realicen todos los golpes, para que previo al inicio pueda conversar con mi compañero e intercambiar características y prevenirnos sobre algunas virtudes que posean. En más de una oportunidad me encontré con alumnos que al terminar el partido descubrían que uno de los rivales era zurdo y que por eso no pudieron defender bien sus pelotas.

En resumen y para terminar, mi consejo es que una buena táctica es cuando logramos descubrir que la consecuencia de una virtud nuestra -como ser jugar buenos globos- coincide con un defecto de nuestro rival ; que no tienen buenos smash. Es ahí donde los globos pasan a ser las mejores armas para ganar el partido. Ahora bien, si el globo no es nuestro mejor golpe, no vamos a poder aprovechar la debilidad que tienen nuestros rivales en sus smash. Es aquí donde muchas veces observo a jugadores que no tienen en cuenta esto y terminan perdiendo un partido por haber jugado todos los globos mal. Lo más cómico de todo es que al perder y abandonar la cancha escuchamos a nuestros compañeros y amigos espectadores decir:
-Bien igual, esa era la Táctica!!!

El juego fuerte y rasante

Una gran cantidad de jugadores, sobre todo los que recien se inician, creen que jugar bien es golpear fuerte y rasante. Esto es a lo que aspiran muchos padelistas. Por supuesto que se equivocan, porque el padel es uno de los deportes más conservadores que existen. Si bien hay que atacar constantemente hay que hacerlo con la mayor precisión posible.

Voy a demostrar con varios puntos cuál es el error para los que piensan que para ser agresivos hay que golpear siempre fuerte. Al jugar sus golpes rasantes, evidentemente la pelota pasa muy cerca de la red. Esto quiere decir que su tiro está muy cerca del

error. Si a esto le agregamos fuerza, este tiro también estará cerca del error de la pared o del cristal del fondo de la pista. De ninguna manera se discute que si esta pelota fuerte y rasante entra en el campo de juego, tendremos muchas posibilidades de ganar el punto. Pero saquen la cuenta de cuantos ganan y cuantos pierden, (de cada tanto ganado, tres o cuatros perdidos). No es el mejor negocio.

Siempre dijimos que para mejorar su nivel de juego usted debe jugar con un margen de error más amplio, por lo tanto el consejo es que no golpee cerca de los límites. Otra referencia que es más simple tal vez es acercarse a ver un partido de 1ª categoría. Allí podrá darse cuenta de que los saques, por ejemplo son más simples que los suyos. El smash se golpea también muy lento hasta que tiene la oportunidad de golpear para definir. Esto quiere decir que tenemos que ser pacientes a la hora tomar la decisión de buscar el punto. Tienen que tener en cuenta también los golpes de derecha y de revés, la velocidad de sus golpes y la altura con la que pasan estos tiros. Por otro lado es cierto que en determinados momentos usted necesita de uno de esos impactos ligeros, pero sepa cuales son los riegos y úselos en los momentos más adecuados, por ejemplo cuando lleva una ventaja considerable en el tanteador.

Los mejores jugadores se distinguen por utilizar éste tipo de golpes sólo cuando tienen una oportunidad y no cuando se les ocurre.

Es muy común estar preparados para golpear un tiro agresivo y ante un bote inesperado, muchos le pegan fuerte como tenían previsto, pero los mejores cambian a un golpe más seguro, y esperan otra oportunidad. Piense su tiro antes de ejecutarlo y hágalo con cuidado, arriesgue cuando esté en una buena situación y cómoda.

Cómo cubrir la red

Subir a la red no es garantía de definición. De hecho, la red debe cubrirse bien tanto para atacar como para defender.

En primer término, cuando hablamos de cubrir la red es lógico pensar que se trata de achicar los espacios e impedir que nuestros rivales nos pasen con tiros bajos de difícil recuperación.

Distancia de la red

Lo ideal será jugar aproximadamente a 3 metros de distancia de la red. De esta forma tendrán tiempo para reaccionar y volear el tiro del rival como también de retroceder y smashar en caso de un globo.

Esta distancia es muy importante ya que si están muy pegados podrán cerrar mejor los espacios de pelotas que vienen bajas, pero abrirán mucho el espacio aéreo y perderán fácilmente la posición ante cualquier globo ejecutado por el rival, por lo que costará mucho mantener la presión en la red.

Una buena posición en la red significará tener óptima cobertura no solo de las pelotas bajas sino también de los globos, achicándole de esta forma todos los espacios al rival.

Achicando espacios

Lo primero que hay que tener en cuenta es que será imposible cubrir toda la cancha. La idea será cubrir y resolver las direcciones fáciles del rival y descuidar de alguna manera los ángulos o direcciones mas arriesgadas y de menor porcentaje, achicando los lugares mas seguros para forzarlos a jugar mas al límite y cometer mas errores.

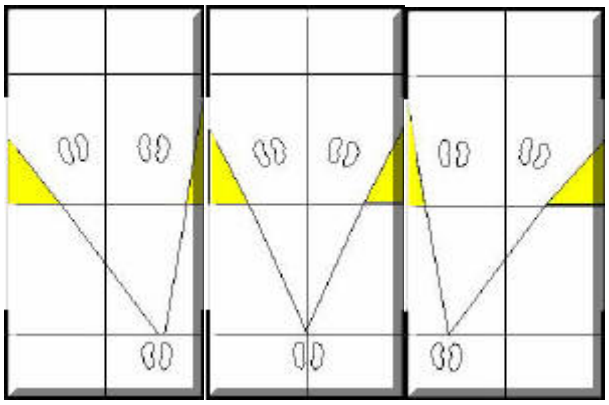
Posición

Dependerá directamente del lugar de donde vaya a ejecutar su tiro el rival, que no es ni más ni menos que la dirección de nuestro golpe anterior.

Vamos a trabajar sobre tres posibles direcciones. (fig1, fig2 y fig3). Ahí se ve la posición a tomar y los espacios (zona amarilla) que quedarían más desprotegidos.

No estén a más de 4 metros del compañero, desplácense tal como si estuvieran atados y moviéndose en bloque para cerrar los espacios.

IMPORTANTE: ambos jugadores deberán estar de frente al rival que está por jugar la pelota (ver posición de los pies en figuras 1, 2 y 3).



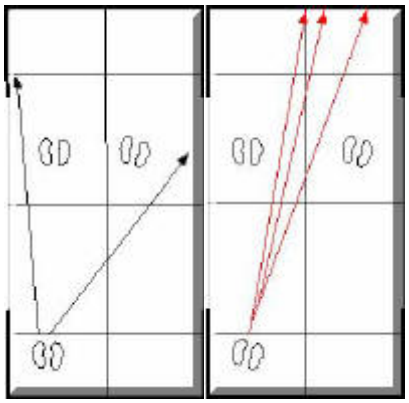
¿Quién cubre el medio?

Es un tema de conflicto y muy importante. El jugador que está cruzado a la posición de la pelota es quien cierra el medio y por consiguiente el que tendrá la mejor posibilidad de interceptar esas pelotas, pero no podrá volear todas las allí dirigidas. Acá es donde quien esta paralelo deberá colaborar para no agrandarle tanto la cancha al compañero.

No se limiten a cubrir su quinta

Piensen una situación:

Supongamos que deben perder un punto. ¿Qué les duele más?, perder el punto siendo pasados espectacularmente por una paralela o una pelota cruzada con mucho ángulo del rival (Fig. 4) ; o por un tiro que pase por el medio (Fig. 5).



Generalmente los jugadores tienden a cubrir mucho su quintita ya que sienten que le han ganado el punto personalmente a ellos, en cambio con una pelota al medio la sensación es que la culpa es compartida con el compañero.

PIENSEN COMO EQUIPO-"SEAN SOLIDARIOS CON SU COMPAÑERO"

Siguiendo el razonamiento anterior, cada jugador está pensando en su producción personal, sin pensar que sea quien sea que haya perdido el punto es la PAREJA quien lo pierde y de nada servirá que mi compañero haya sido el culpable de la derrota porque será la derrota de ambos.

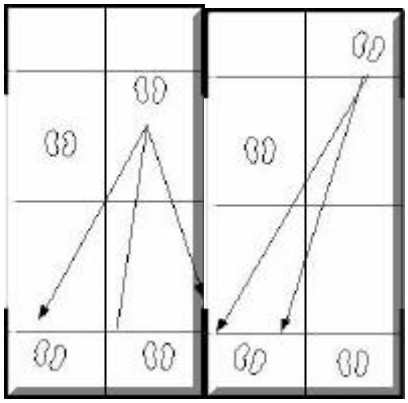
Piensen como equipo y traten de cubrir el medio que es la dirección mas fácil del rival, y si el mismo gana el punto jugando una paralela pegada al alambre tengan en cuenta que seguramente la próxima se le irá fuera y terminarán haciendo un buen negocio (jueguen con los porcentajes).

¿Cómo orientarnos para cubrir bien la red al subir luego de un saque o smash?

La orientación para cubrir la red, estando fuera de esa posición, es fundamental porque ese seguimiento de la jugada y la posibilidad de permanecer siempre bien parado en la cancha será clave para no generar huecos en la pareja.

Suban a la red siguiendo siempre la dirección de la pelota jugada por ustedes. Este concepto es aplicable cuando suben luego de pasar a los rivales por abajo, con globos y también al atacar desde el fondo al entrar a volear.

Smashar o sacar y subir detrás de la pelota



Cómo buscar los golpes débiles del rival sin achicarse la cancha

Bastantes veces se ha dicho, incluso en esta sección, que no alcanza con aprender y pulir los golpes para lograr buenos resultados en el padel. La estrategia se lleva un buen porcentaje a la hora de definir un partido, y en esta clase intentaremos explicar cómo pueden explotarse los puntos débiles del rival, sin que la táctica se nos vuelva en contra.

Como buscar los golpes débiles del rival sin achicarse la cancha

Es normal y lógico el tratar de buscar de dirigir nuestras pelotas a los golpes más débiles de los rivales, pero muchas veces esta táctica básica y elemental nos puede llevar a cometer muchos errores. Piensen lo siguiente:

• Hasta el jugador mas limitado tratará de esconder su defecto y golpe débil por lo que dejará poco espacio como para que nosotros juguemos ahí nuestra pelota.

• Esto generalmente les hará cometer errores ya que es muy pequeño el lugar que van a tener para colocar sus pelotas llevándolos también a perder confianza y precisión en sus tiros.

La solución que les propongo es que piensen que si el rival achica o cubre en exceso una parte de la cancha, seguramente agrandó o dejará desprotegida otra. Es allí donde deberán jugar su bola para mover y sacar al rival de su trinchera para agrandar justamente su lugar más débil.

Un ejemplo es cuando juegan contra un jugador que no posee un buen revés y se pega a la pared lateral para cubrirlo, esto llevará a que deje el medio más abierto. (figuras1 y 2). Jueguen su pelota al medio suave para moverlo de su posición (figura 3) para luego jugarle la bola a su revés pero con mucho menos margen de error. (figuras 4 y 5).

Otro ejemplo de similar concepto es cuando se enfrentan a jugadores que no volean bien, a quienes las pelotas bajas a los pies los complica mucho a punto tal de perder casi todos esos puntos. Seguramente ese tipo de jugador al subir a la red se pegará mucho para asegurarse de impactar todas sus voleas por encima de la red y cubrir o esconder su incapacidad o defecto técnico. (figuras 6 y 7).

La táctica barata sería buscar bajarle la pelota, pero por intentar esa jugada seguramente dejarán una infinidad de pelotas en la red ya que no tienen espacio para ubicar la pelota donde consideran que va a molestar al rival.

Piensen acá que si tienen poco espacio para bajar la bola, tendrán mucha cancha para poder tirar globos ya que el rival dejará muy descuidado el espacio aéreo, por lo tanto al buscar la pelota para smashar, les abrirá la cancha para las pelotas bajas que es lo que más le cuesta (figuras 8 y 9) y así podrán jugar sin errar tanto y lograrán conseguir dirigir sus pelotas donde menos sabe el adversario. (figuras 10 y 11).

Del mismo modo existen otros tantos ejemplos en los que se comparte este concepto, solo deberán analizar un poco más a la hora de planear una estrategia de juego

Cómo atacar desde el fondo

En la mayoría de las notas anteriores los consejos estuvieron enfocados a la parte defensiva y a la preocupación por no regalar puntos ni oportunidades a los rivales. Ahora bien, hay partidos en los que con sólo defender y esperar el error del rival no basta, y es donde no se deben desaprovechar las posibilidades de atacar. Lo que veremos ahora son las maneras de atacar desde el fondo de la cancha. Esto es importante remarcarlo ya que muchas veces los jugadores piensan que la única posición de ataque es en la red y se desesperan por mantener o tomar esa posición, cuando tienen muchas posibilidades de lograrlo iniciando ese ataque desde el fondo.

Características de jugadores que pueden aplicar esta táctica

Será aplicable para jugadores rápidos, que posean mejor volea que smash, y que se sientan más cómodos en la red que en el fondo por no tener quizás una buena defensa. Por otra parte, esta manera de jugar podrá ser la única posibilidad de ataque para jugadores que no posean un buen estado físico o una edad en la que ya no tengan la movilidad para mantener un buen juego de ataque en la red donde se requiere mayor despliegue físico. Con esta forma de jugar gastarán energía solo cuando estén atacando y no la perderán en la red retrocediendo a smashar y haciendo todos los golpes previos en la red hasta llegar a contactar un golpe de definición. Se requiere tener una buena volea de ¾ de cancha.

¿Contra qué rivales conviene aplicar esta táctica?

Será fundamental para enfrentar a rivales que defienden muy bien, que nos desgastan con sus globos y nos cuesta mucho ganarles un punto desde la red, es más muchas veces son rivales que juegan prácticamente en el fondo y nos sacan de quicio con su juego defensivo. Generalmente defienden mucho mejor que lo que atacan por lo que nos convendrá dejarlos venir a la red e iniciar nuestro ataque desde el fondo atacando sobre sus voleas o sus smash que son justamente sus debilidades.

¿Como atacamos desde el fondo?

Básicamente tenemos tres formas de intentarlo.

1- Jugar pelotas a mucha velocidad
2- Subir con una volcadita o tontita
3- Subir a volear el smash pasado del rival

1- **Jugando pelotas a mucha velocidad**

La intención será la de pasarlos y ganar la red o bien esperar una mala respuesta del rival para entrar a volear. Esta situación se podrá generar con estos golpes:

Drive o Revés firmes desde el fondo: Podrán ser planos o con top variando las direcciones o al cuerpo del rival.

Salida de pared alta: Nos queda después de un globo que nos superó o luego de un smash que da rebote alto de pared, donde podremos hacer un golpe de mucha velocidad plano o con slice que obligue a una mala volea del rival.

En ambos casos no debo entrar a volear detrás de nuestra pelota ya que la velocidad de la misma dejaría que lleguemos como mucho a mitad de cancha con lo que no podremos cerrar rápido la red. Es por eso que luego de ejecutar nuestro golpe hay que hacer una pequeña pausa atentos a la respuesta del rival. Se pueden dar tres posibilidades:

1- El rival ejecuta una buena volea: Acá es donde valoramos el hecho de no haber subido detrás de nuestra bola ya que, al quedar muy mal parados seguramente habríamos perdido el punto. Al estar bien parados en el fondo recuperaremos la pelota y el punto seguirá normalmente. No lo pude definir pero no lo perdí.

2-

2- El rival ejecuta una mala volea y deja alta la bola: Es acá donde debemos aprovechar esa situación y no dejar de atacar a la pelota con una volea de ¾ de cancha cambiando el ritmo y evitando que el rival se reincorpore echando a perder toda la presión ejercida con la anterior pelota

.

Esa volea de ¾ de cancha es la que se hace partiendo de la línea de saque, dando un paso adelante, anticipando la pelota y se la usa como golpe intermedio para luego subir a la red (siempre que haya sido una buena volea).

En realidad vamos a subir a la red en dos tiempos pues la velocidad de nuestra pelota previa no nos da la posibilidad de subir y llegar a la red detrás de la misma como antes mencionaba.

Esta volea de ¾ es clave y será para todo tipo de jugador, desde el más rápido al más lento ya que no depende de la velocidad de uno, sino del tiempo que me da la pelota jugada anteriormente.

3-Los rivales no puedan volear nuestra pelota y tienen que correr a recuperar la pelota después de la pared: Acá es importante que tanto el que ejecutó ese golpe como el compañero suban a la red para atacar una recuperación que en la mayoría de los casos nos dejará una pelota entregada. Es aquí donde se valora la importancia de la salida de pared con slice ya que no permitirá una fácil recuperación de pared.

2- **Jugando una volcadita o tontita**

Llamo de esa manera a esos tiros bajos y lentos que caen delante de los rivales.

Las características que deben tener son las siguientes:

- Que pasen al ras de la red para asegurarnos que el rival no podrá volear la pelota por encima de la altura de la misma evitando toda posibilidad de que juegue una volea ofensiva.
- Que sean tiros lentos como para darnos tiempo a salir corriendo detrás de nuestra pelota hacia la red y lleguemos a una buena posición de ataque para cuando el rival ejecute su golpe, en pocas palabras para poder entrar a la red.

En esta jugada sí debemos correr a la red detrás de nuestro golpe ya que la velocidad de nuestra pelota nos dará tiempo para llegar a pegarnos más a la red.

En el caso de jugadores lentos o ya cansados deberán realizar una volea de ¾ de cancha y subir a la red en 2 tiempos.

3- **Subiendo a volear el smash incómodo del rival**

Es una de las más complejas ya que requiere:

- Decisión
- Velocidad para llegar a la red
- Buena volea y reflejos
- Elegir muy bien al rival y el momento indicado

Tácticamente se podrá usar cuando juguemos contra rivales que no posean un smash con mucha potencia y variantes ante globos pasados. Generalmente son jugadores que tienen un smash tipo bandeja muy seguro, cruzado y con una buena dirección como para tenernos controlados en el fondo sin dar rebotes que nos puedan facilitar el

contragolpe, es decir nos tienen en el fondo y ante el primer error nuestro aprovechan bien la posibilidad de definir.

Es aquí donde conviene subir a volear el smash pero sólo cuando ejecutamos un buen globo logrando que el rival deba ejecutar su smash muy incómodo y donde previamente hemos observado a lo largo del partido que es muy reiterativo con el smash desde esa posición con lo que podemos anticipar la pelota que jugará y de esa manera acortar parte de la cancha que tenemos por cubrir. Lo importante, como decía anteriormente, es la decisión para subir detrás de nuestro globo ya que tengo que llegar a estar a aproximadamente a 1 metro de la red en el momento que me toque volear.

Anímense a practicarlas porque son situaciones importantes y divertidas de aplicar.

¿A qué vamos a la red?

El apuro por definir muchas veces termina dejando a la pareja mal parada. Ir a la red no es obligatorio. Enterate por qué.

Esta es una muy buena pregunta, que creo que cada aficionado tendría que plantearse, ya que a diario observo jugadores que no poseen un buen juego de red pero sin embargo insisten sistemáticamente en tomar esa posición en la cancha.

Es importante saber que no es obligatorio ni primordial el juego en la red, menos aún cuando no poseemos los recursos para desenvolvernos de manera exitosa en dicha posición.

Desde ya que es recomendable subir a la red pero siempre y cuando no sea la causa por la que pierda la mayoría de mis puntos. Vamos ahora a analizar para qué sirve ir a la red a fin de que puedan mejorar tácticamente el juego en esa posición.

La mayoría de los jugadores creen que subir a la red significa ir a buscar la definición y sienten la obligación de presionar o jugar pelotas ganadoras, cometiendo gran cantidad de errores. Lo que tienen que tener en cuenta es que estar en la red no significa estar atacando, sino que solo estoy en una posición de ataque.

Piensen esta situación: -ustedes están en la red y el rival juega una pelota con mucha velocidad y bien colocada, o simplemente juega un globo pasado que los obliga a smashear incómodos. Creo que coincidirán conmigo en que están muy lejos de estar atacando y si que están casi por perder el punto.

El primer consejo es que no se apuren en la red, y se dediquen principalmente a cubrir bien los espacios, bloqueando los golpes complicados o muy veloces de los rivales. De esta manera voy a lograr presionarlos por el solo hecho de achicarles la cancha y de resolver sus mejores golpes, llevando a que los fuercen hasta caer en el error. Piensen que el solo hecho de estar en la red genera que los rivales tengan que jugar pelotas bajas o globos pasados, es decir, pelotas con mayor posibilidad de error.

Por último, siempre vayan a la red pensando en bloquear un golpe a mucha velocidad y bien direccionado de mi rival, ya que son éstos los que dan poco tiempo de reacción, pues si van a la red pensando que el rival jugará una pelota fácil para definir, no tendrán tiempo para reaccionar y resolver los golpes antes mencionados.

Siempre suban a la red listos para resolver la peor situación, que es la que menos tiempo les brinda para resolverla. De esta manera les sobrará tiempo para definir en el caso de que su rival juegue una pelota lenta y alta.

En resumen, suban pensando en resolver los golpes complicados del rival y de definir solo los lentos.

El dominio territorial

Frecuentemente vemos por televisión distintos deportes, donde al finalizar algún tiempo, muestran estadísticas del dominio territorial en porcentajes.

En el padel, ocurre algo similar, quien ESTE MÁS TIEMPO EN LA RED es más probable que gane el partido.

Por supuesto que toda regla tiene alguna excepción, pero por lo general esto suele suceder.

CON SU SAQUE

Intente por todos los medio mantener la red, cuando Uds. sirven traten de tener la iniciativa y mantengan esa posición, cuanto mas tiempo este allí, aumenta su dominio territorial y por ende sus posibilidades de ganar.

CON LA DEVOLUCIÓN

Este todo el tiempo a la expectativa para tomar la red, defienda con agresividad en cuanto a la posición en la cancha, trate en cada momento que pueda tomar la red, de esa forma Uds. tratarán de aumentar dicho dominio territorial.

LOS ELEMENTOS TÉCNICOS

Para poder "robar" la red cuando se encuentren devolviendo, deberán practicar algunas jugadas típicas para esto:

El globo paralelo, de esta forma seguramente el smash rival vendrá cruzado y su compañero podrá "entrar" sobre el centro de los voleadores.

La bajada en anticipo, sin duda un golpe difícil de realizar es el anticipo del smash antes que rebote en la pared lateral, de esta forma Uds. tendrán una herramienta mas para poder aumentar el dominio territorial.

Volear el smash o bandeja rival: este es otro golpe a practicar, luego de un buen globo Uds. podrán animarse a adelantarse y volear ese tiro rival, no intente ganar el punto con esa volea ya que será muy difícil, recuerde que su objetivo es solo quitarle la red, para si luego intentar golpes mas agresivos.

La bajada de pared con potencia, con este tiro podrá hacer que la volea de su oponente "flote" un poco y podrá tener la pelota en el próximo tiro un poco más fácil.

La "volcada", es ese tiro que va muy lento sobre los pies de los rivales, para luego tomar la red por "asalto".

El globo de volea: cuando ambas parejas se encuentren en la red y su posición no sea muy cómoda podrá intentar un globo desde la volea para sacarse los rivales de "encima".

Si hacen un breve análisis de estas útimas jugadas podrán notar de la importancia del globo.

Ahora a practicar y estar más tiempo en la red que los contrarios.

10 Correcciones en pocos segundos

Muchas veces nos encontramos con algunos errores dentro de un partido que nos cuesta resolver. En esta nota les daremos algunos breves "trucos" para resolverlos y así evitarlos

1- NO SE META EN PROBLEMAS.

Cuando se encuentre fuera de ritmo, incómodo con los golpes o con los envíos de su rival, NO SE COMPLIQUE con tiros difíciles. Juegue por las diagonales, use un mayor margen de error, recurra al globo más recuentemente, trate de bajar la velocidad al juego, tómese el tiempo para pensar, no se apresure. En estas ocasiones es cuando se suelen perder muchos puntos seguidos, difíciles de recuperar.

2-CUANDO TUVO UN "TIRO DE SUERTE" AUMENTE SU MARGEN DE ERROR EN EL PROXIMO GOLPE.

Hay veces que nos encontramos con una "faja a favor" o algún rebote en los alambres que "para su suerte" le dieron un punto "inesperadamente rápido". NO trate de realizarlo nuevamente en su próximo tiro, recuerde que la suerte lo "ayudo" no "vaya por mas" El caso concreto es cuando Ud. jugo una pelota muy "rasante" que su rival no pudo devolver. "levante" la "mira" para el próximo golpe, ya que es muy probable que el próximo envío quede en la red.

3- LUEGO DE UN GRAN PUNTO, JUEGUE CON CUIDADO

Es muy frecuente que luego de jugar un gran punto, muchos jugadores intentan "otro mejor", tomando mas riesgos de la cuenta. Apenas termine ese "gran punto", "baje a tierra" y siga jugando seguro, no lo intente nuevamente. Por eso siempre decimos "LUEGO DE UNA GRAN JUGADA UN GRAN ERROR"

4- CUIDADO CON LA "LEY DEL TERCER SMASH"

Cuando reciba varios "globos seguidos" cuídese mucho de ese tercer smash, es muy probable cometer un error. Por eso, cada vez que pase por esa situación, piense en esa "ley", recuérdela y no cometa el error.

5- CUANDO JUEGUEN UN TIE BREAK SEAN AGRESIVOS

Quizás llego a un 6 iguales jugando de una forma. El tie break es un "partido" aparte. Sea Ud. el que tome la iniciativa, no lo deje al rival, proponga su juego, sea agresivo, "salga a buscarlo" sean Uds. los que "marquen su destino". No juegue pensando "que sea lo que Dios quiera" vayan Uds. "al frente". Si ganan se quedaran conforme y si lo pierden sabrán que lo "intentaron".

6- SEAN SINCEROS ENTRE COMPAÑEROS

A menudo ocurre que cada jugador decide hacer lo que le parece y muchas otras no están de acuerdo con el planteo que le propone el compañero. En los casos que decidan cambiar la táctica de juego háganlo en conjunto aunque alguno de los dos no

este muy de acuerdo, trate de "probarla" durante algunos games para darle tiempo al "resultado". Sean sinceros y hagan lo mismo ya que debemos recordar que el padel se juega en equipo, de a dos, pero en equipo al fin.

7- HABLE CON SU COMPAÑERO.

Cuando las cosas salen bien, todos nos "llevamos bárbaro" dentro de la cancha. Cuando no es así, comienzan las "desinteligencias". Por eso, en "las malas" caminen juntos, salgan al cambio de lado juntos, hablen mas que de costumbre, aliéntense, usen el humor para "romper" las tensiones, comuniquen las jugadas previamente, demuestren en todo momento "compañerismo" entre Uds.

8- ¿ESTA FUERA DE RITMO?

Hay días en los que se siente golpeando mal a la pelota, fuera del centro, tarde e incómodo. La solución es "recortar" el armado, hacer algunos "gestos" de los golpes, tratar de relajarse, realizar jugadas mas simples, puede "pasarle" el juego a su compañero jugando paralelo, aproveche el tiempo entre cambios de lado para sentarse y así entrar nuevamente menos tensionado, mire fijo la pelota (siga la "costura" en el aire)

9- USE LA BANDEJA A LOS PIES

Tal vez su bandeja a "la reja" le da muy buenos resultados, pero ¡hoy no entran¡ Use ese tiro sobre los pies del rival, o sea, al vértice cruzado a su lado. De esta forma no hará tanto daño, pero utilizará la mayor distancia de la cancha. Sólo juegue la bandeja a las rejas, cuando se encuentre cerca de la red, así lo hará con mayor seguridad. Puede inclusive darle más velocidad. Úsela tratando que primero pegue en la pared de fondo y luego en la lateral, de esta forma también complicará a su adversario

10- SI SE SIENTE APURADO, JUEGUE "PARA ARRIBA"

Hay partidos en los que nos encontramos apremiados por la velocidad de nuestros contrarios, estamos siempre "contra las cuerdas" en el fondo de la cancha, no podemos salir de allí, para esos casos, apenas tenga la oportunidad de una pelota lenta, juegue su globo alto cada vez que pueda, así le sacará velocidad al juego. Y, en cuanto pueda tome la red, inclusive, yendo a volear el smash de su contrario. Esto lo ayudará a "salir del fondo"

Saque y devolución

El sistema de saque y volea, la atractiva modificación al reglamento que hace dos años fecundó la idea del juego de ataque en un deporte que hasta ese momento se basaba en la defensa desde el fondo. Desde el comienzo del punto, consejos para armar una buena táctica desde el saque y antídotos ante una buena devolución.

Si bien hace ya más de 2 años que se implementó en la Argentina el sistema de saque y volea, (la posibilidad de poder volear la devolución de saque del rival) todavía hay bastantes jugadores con muchas dudas al respecto.

En primer término, no hay obligación de subir a la red, o sea que si mi compañero o yo no sabemos jugar en la red no tenemos por que ir. Los siguientes son simplemente algunos consejos para los jugadores que poseen un buen juego de red.

Si tienen que sacar

Es muy importante poseer un alto porcentaje de buenos primeros saques. A veces hay jugadores que tienen un primer saque de gran velocidad y efecto que cuando entra es casi punto, pero de 10 sólo 2 entran, y terminan comenzando la mayoría de los puntos con un segundo saque muy débil.

Sobre el primer saque

La técnica debe ayudarte a salir hacia adelante luego de impactar la pelota. Deberá ser:

-Seguro y que complique para aprovechar la condición de sacador, permitiéndote luego presionar con la primera volea o smash.

-Dirigido al golpe mas débil del rival (revés, sobrepique o pared lateral).

-Ubicado al medio para tener más tiempo de llegar a la red en el caso de no sacar de tu lado y jugar con australiana (volver a tu lado cuando sacas del lado de tu compañero).

- Jugado variando las direcciones si estás sacando de tu lado para que tu rival no se acostumbre y vaya mejorando su devolución.

-Sin top-spin como variante ya que daría mucho rebote y no serviría para tomar la red.

-Siempre con efecto de slice o plano.

Un segundo saque debe ser

-Seguro pero profundo para que me permita subir a la red.
-Englobado o más lento en función de cual sea tu velocidad para llegar a la red; esto último se acentúa en el caso de que hagas australiana y saques del sector de tu compañero.

¿Qué hacer cuando los recursos técnicos y la condición física no son los ideales?

Esto se presenta mucho en categorías como 7ma-6ta-de damas y caballeros y fundamentalmente en ladies y veteranos y es donde hay que empezar a jugar en forma inteligente en función de las limitaciones que cada uno posea.

Es aquí donde podrán subir luego de su 1er saque y si el 2do es muy flojo convendrá quedarse atrás junto con el compañero para no quedar a merced de una buena devolución. En el caso que las limitaciones físicas o el cansancio de un tercer set no les permita llegar rápido a la red convendrá quedarse atrás, y si la devolución no es buena jugar una pelota profunda a un rincón para luego subir y tratar de definir.

Si tienen que recibir

Cambia mucho el concepto de la devolución donde ahora no tienen que salir corriendo a la red, sino quedarse atrás preocupándose sólo de lograr un buen golpe que les permita nivelar el punto. La devolución ideal será bajarle la pelota al jugador que viene avanzando tratando de esquivar en lo posible al que está en la red o bien jugar un buen globo.

Si recibís un primer saque:

-La intención debe ser poner la pelota en juego y estar muy atentos para la tercera pelota.
-No quieran atacar porque en realidad son ustedes los que están siendo atacados con el saque del rival por lo que cometerán infinidad de errores.
-Busquen nivelar el punto y tener el control de la pelota. A veces esto llega luego de varias pelotas en las que no podrán hacer más que defenderse.
-Devuelvan con el golpe que mayor control les proporcione.
Hay quienes tienen facilidad para ejecutar globos o bien para jugar pelotas por abajo. En general el globo requiere mayor precisión en su ejecución y va a ser difícil usarlo estando presionado por lo que les aconsejo devolver con pelotas bajas

Si reciben un segundo saque:

-Ahora podrán elegir jugar un globo o bajar la pelota pudiendo en alguna oportunidad hasta atacar desde el fondo como una variante más.

IMPORTANTE: El compañero del jugador que recibe el saque deberá estar parado detrás de la línea de saque pensando en solucionar la volea o smash de los rivales en el caso de que la devolución no sea buena.

Siempre estén listos para una mala devolución (peor condición), para poder reaccionar a tiempo; ahora bien, si la devolución salió espectacular y el rival deja la pelota regalada tendrán tiempo para aprovecharla.

La clave para nivelar el punto cuando tienen que devolver será la actitud de ambos jugadores para la tercera pelota.

¿Hacia dónde dirigir el resto?

Por Ramón Campos.

Si bien el resto ha de ser algo variado con objeto de que el adversario no lo lea y lo anticipe, existen direcciones hacia donde dirigir este que, bien ejecutado, nos permitirá tomar la red ampliando así nuestro dominio territorial, o bien evitar que el adversario continúe atacando y que, si lo ejecutamos con alguna imprecisión, aún así dificulte el ataque contrario. En todo caso, saber de antemano que deseamos hacer con nuestro resto, nos permitirá fijar mas nuestra concentración en otras facetas menos previsibles del juego.

Para estos ejemplos se ha tomado la situación de adversarios diestros.

Restando desde la derecha de la cancha.

1. Posición tradicional. El adversario que no saca está colocado en la red de nuestro lado.

Opción 1A. Resto paralelo sin excesivo riesgo para no errar –no muy pegado a la reja- y fuerza media –como una tontita o algo más-. Este resto nos permitirá recordarle que no se aleje mucho de la verja, con lo que cerrará menos el centro de la pista en los siguientes restos abriéndosenos la cancha-. Recibirá una bola que habrá de golpear de revés y en la que tendrá que hacer todo pues no lleva potencia. Facilita nuestra siguiente bola ya que se encuentra la cancha más abierta –él se encuentra recuperando la posición desde la verja donde golpeó-

Opción 1B. Bola semejante dirigida algo a la izquierda de la línea central, es decir a los pies y revés del servidor. Tiene la ventaja de que no puede ser voleada de derecha por el que está en la red y nos devolveran una bola que han golpeado en movimiento –viniendo a la red- baja y de bote pronto que no nos causará ningún daño. Si no la ejecutamos bién y puede ser voleada de revés por el servidor tampoco es mala situación para nosotros.

Opción 1C. Globo dirigido hacia la zona media-izquierda –aproximadamente la zona de partida del servidor adversario-. El servidor tendrá que volver sobre sus pasos, algo a contrapié, para hacer una salida de pared sin tiempo para prepararla, de revés y con escasos ángulos –si la busca de derecha nos dejará mucho espacio para jugarle la siguiente bola a su esquina- . Tiene algunas ventajas adicionales; nos permite subir a la red y tener dominio territorial, al ir hacia la zona media de la pista pueden surgir dudas en los adversarios acerca de cual de los dos vá a por ella y si el globo nos queda corto el servidor tendrá una volea alta de revés que no es mala situación para la pareja al servicio.

2. Posición australiana. El adversario que no saca está en la red cruzado al restador

Opción 2A. Globo dirigido hacia la zona media-izquierda –aproximadamente la zona de partida del servidor adversario-. El servidor tendrá que volver sobre sus pasos, algo a contrapié, para hacer una salida de pared sin tiempo para prepararla, de revés y con escasos ángulos –si la busca de derecha nos dejará mucho espacio para jugarle la siguiente bola a su esquina- . Tiene algunas ventajas adicionales; nos permite subir a la red y tener dominio territorial, al ir hacia la zona media de la pista pueden surgir dudas en los adversarios acerca de cual de los dos vá a por ella y si el globo nos queda corto el compañero del servidor tendrá una volea alta de revés que no es mala situación para la pareja al servicio.

Opción 2B. Resto paralelo sin excesivo riesgo para no errar –no muy pegado a la reja- y potencia baja–volcadita- el servidor tendrá un golpe de revés en movimiento tras recorrer una diagonalmente la pista, o con potencia media hacia el fondo de la pista sin mucho rebote. Si nuestro resto es algo impreciso el servidor tendrá una primera volea, a su revés, que complicará su ataque.

Restando desde la izquierda de la cancha.

1. Posición tradicional. El adversario que no saca está colocado en la red de nuestro lado.

Opción 1A. Globo dirigido hacia la zona media-izquierda –aproximadamente la espalda del adversario que está en la red-. Tiene algunas ventajas adicionales; nos permite subir a la red y tener dominio territorial, al ir hacia la zona media de la pista pueden surgir dudas en los adversarios acerca de cual de los dos vá a por ella y si el globo nos queda corto el adversario junto a la red tendrá una volea alta de revés que no es mala situación para la pareja al servicio.

Opción 1B. Hacia el centro con potenia media buscando la zona de volea de revés del que está en la red o volea baja del servidor.

2. Posición australiana. El adversario que no saca está en la red cruzado al restador

Opción 2A. Globo dirigido hacia la zona media-izquierda –aproximadamente la zona de partida del servidor adversario-. El servidor tendrá que volver sobre sus pasos, algo a contrapié, para hacer una salida de pared sin tiempo para prepararla, de revés y con escasos ángulos –si la busca de derecha nos dejará mucho espacio para jugarle la siguiente bola a su esquina- . Tiene algunas ventajas adicionales; nos permite subir a la red y tener dominio territorial, al ir hacia la zona media de la pista pueden surgir dudas en los adversarios acerca de cual de los dos vá a por ella y si el globo nos queda corto el compañero del servidor tendrá una volea alta de revés que no es mala situación para la pareja al servicio.

Opción 2B. Resto paralelo sin excesivo riesgo para no errar –no muy pegado a la reja- y potencia baja–volcadita- el servidor tendrá un golpe en movimiento tras recorrer diagonalmente la pista, o con potencia media hacia el fondo de la pista sin mucho rebote.

Opción B. Resto al centro de la pista buscando el pié izquierdo y revés del servidor, que se encuentra subiendo a la red.

El principio de estas indicaciones es simple: Tratamos de evitar los golpes agresivos del rival; sus bandejas, smashs, voleas de derecha y salidas de pared de derecha y, si es posible, arrebatándoles la red.

Date un gusto

Brea es un entrenador que nos tiene acostumbrados a exigir concentración y cuidado por los golpes elegidos. Sin embargo, en esta clase explica cómo y cuándo se deben tomar ciertas licencias, y como si se tratara de una gambeta a una dieta, encontrar el momento para darse el gusto, y disfrutarlo.

Date un gusto

En varios mails me han consultado sobre aquellas jugadas lujosas observadas en jugadores profesionales. Las mismas serán de bajo porcentaje de efectividad para el común de jugadores amateurs por lo que arriesgarán mucho al intentarlas. En contrapartida, divierte y da mucha satisfacción realizarlas con éxito. Muchos percibieron en notas anteriores que no las recomiendo y que en pos de un juego eficaz las desestimo.

Cabe considerar que dichas notas están dirigidas a jugadores que compiten y quieren mejorar su juego y donde el principal factor es GANAR; es por eso que me interesa transmitirles consejos para que aprendan a elegir golpes con alto porcentaje de éxito. Jugar con los porcentajes no significa empujar la pelota al otro lado ya que sería un error jugar a buena una pelota regalada que estaba para definir, como también privarse de jugar un golpe de riesgo cuando ese jugador posee en el mismo un alto porcentaje de aciertos.

No todos los jugadores poseen las mismas habilidades por lo que cuando para un jugador es una jugada de alto riesgo para otro puede ser la más segura. Es aquí donde se diferencian los jugadores y en donde esos atributos o valores agregados de un jugador marcan una diferencia con el resto y hay que explotarlos al máximo en el caso de poseerlos. El concepto será siempre jugar pelotas con responsabilidad y bajo margen de error sea cual fuere la situación o golpe a realizar, ya que esto va desde un globo, sacarla de la cancha o jugar un toque.

La excepción que confirma la regla

Ahora bien relajándonos de la estricta rigidez táctica competitiva voy a dirigirme al jugador amateur quien si bien compite para ganar también quiere divertirse y jugar pelotas ilógicas y lujosas, a quienes la alegría de ver que lograron satisfacer la ilusión de concretar una determinada jugada a veces es mayor a la bronca de haber fallado las 5 o 6 anteriores. El tema es que a nivel amateur a veces "es bueno darse un gusto".

Lo único importante es saber que generalmente esos gustos o lujos no son efectivos por lo que no se debe exagerar su uso, ni tampoco en caso de fallar les deben afectar psicológicamente para la siguiente pelota (ni a ustedes ni a su compañero). En otras palabras, sean conscientes de que esos tiros a la larga no suman y que no pueden abusar en la búsqueda de jugadas vistosas ya que los llevara seguramente a perder el partido.

También es importante elegir el momento adecuado para hacerlo. Demás estará decir que no son golpes para jugar en un match point, set point o en cualquier game en donde estemos por encima del 30. (30 iguales; 30-15; 40-30; etc.) En síntesis, no experimenten en los puntos importantes.

Será fundamental que tengan un patrón de juego sólido y consistente en el cual apoyarse como para poder darse un gusto sin culpa. Cuando ese sistema de juego es

sólido es donde toda la habilidad y atributos de un jugador son valores agregados y hacen que marque una diferencia con el resto, caso contrario será solo un jugador hábil, con quien nadie quiera jugar.

Tampoco hay que confundirse al ver jugar a los mejores jugadores profesionales donde todas las jugadas, golpes y situaciones (lujosas o no) están entrenadas y son de alto porcentaje de acierto. Lo que para un Reca o Nerone es un golpe más, con bajo margen de error, es un golpe de alto riesgo y no recomendado para un amateur.

Es más, la característica más importante que poseen los mejores es la conducta para elegir golpes con mínimo margen de error.

LA COMPETICION

Independientemente de que seamos más competitivos o menos y de que se sea profesional o no casi todos nos hemos visto envueltos en alguna competición de mayor o menor nivel. De hecho la competición es una manera de evaluar nuestro nivel de juego, nuestras habilidades y nuestra forma de responder bajo una cierta presión.

Es bueno fijarnos algún objetivo en nuestros entrenamientos, en nuestras clases o simplemente para probarnos, pero sin convertir este hecho en una prueba a vida o muerte, porque además el padel tiene la peculiaridad de que es un deporte en equipo pero de dos, lo que hace que sea muy típico eludir la propia responsabilidad y trasladársela al compañero, mientras que en otros deportes de equipo la responsabilidad queda más repartida entre el conjunto de jugadores.

Podemos dividir el partido, sea de competición o no, en tres partes, que son: antes, durante y después del partido.

El prepartido es una fase a menudo subestimada y que se debería cuidar más, sobre todo por los profesionales, y es una fase en la que se debe cuidar tanto la alimentación, comiendo con tiempo suficiente para que no nos afecte durante el partido lo ingerido y que además nos proporcione energía para afrontar un hipotético partido duro. Un tiempo entre comida y partido de unas dos horas y media o tres y una ingesta de carbohidratos (tampoco hay que excederse), así como una buena hidratación son recomendables.

Debemos también analizar el partido, estudiar cómo afrontar el juego de nuestros rivales, tener en cuenta las circunstancias externas (tipo de pista, bolas, etc) y definir una táctica que no siempre es infalible y que a veces nos veremos obligados a cambiar por las circunstancias del partido, pero es muy típico salir a ver qué pasa, sin esquema y perder partidos que con un poco de disciplina se podían haber ganado. Hay otros donde la superioridad de nuestros rivales hace inútil cualquier táctica pero ésta ayuda a que la derrota sea menor.

Durante el partido debemos tratar de mantener la táctica preconcebida, hablar con el compañero, mantener la concentración, ser positivos y tratar de reaccionar con inteligencia ante las situaciones adversas, así como no responsabilizarnos de manera exagerada y que ello nos lleve a bloquearnos. Si las cosas no salen trataremos de mantener la calma, no siempre los mejores momentos de nuestro compañero coinciden con los nuestros, pero hay que mantener la actitud constructiva.
El postpartido es el momento de la recuperación, tengamos que continuar en el torneo o no, ya que a veces se abandona uno por el hecho de que ya terminó la competición. Es el momento de rehidratarse, de alimentarse y de estirar para recuperar los músculos, así como analizar el partido se haya ganado o no, ver lo que funcionó y lo que no y porqué, y si se puede hacer mejor la siguiente vez aunque se haya ganado. Si se sigue en el torneo es el momento de analizar el siguiente partido y continuar en la misma dinámica.

¿Como ganar?

¿Qué es el paddle? ¿Cuál es su objetivo? ¿Quién gana? ¿Qué influye en la victoria de un equipo u otro? El paddle es un deporte de raqueta, en el que, como en cualquier otro, gana el mejor, la suerte es un factor pero no es tan importante como para tomarlo ahora en cuenta. Pero, ¿quién es el mejor?, ¿el que tiene más técnica?, ¿el que posee mejores condiciones físicas?... El mejor jugador es el que sabe cuanto vale y cuales son sus posibilidades y las sabe aprovechar al máximo jugando con cabeza.

Para poder jugar al padel hay que conocerse a si mismo y ser realista. Además, otra de las claves es que jugamos codo con codo con una pareja, así que aunque seamos el mejor jugador del mundo, solos no somos nada. Necesitamos tener una pareja de nuestro nivel o de uno muy parecido, tanto técnico, como físico y por supuesto también, muy parecido a nosotros en las facetas mentales del paddle. Pero tampoco nos vale con tenerle al lado simplemente. Aunque yo sea el mejor jugador del mundo de paddle y mi compañero el segundo, podemos ser derrotados con alarmante facilidad por otra pareja si nuestro equipo tiene dos partes (el y yo) pero que no se unen, simplemente son dos partes independientes… Eso no puede ser, tenemos que ser como uno solo. Tiene que haber un “filing” que sea palpable, una confianza y que tengamos un entendimiento excelente. ¿Cómo se logra ese fantástico estado? Es sencillo, solo hay que jugar y jugar con el compañero, y el tiempo hará el resto.

Jugando cogeremos confianza padelistica, pero meramente del juego. Para coger la confianza mental del paddle, es decir, para que estemos igualmente motivados, sepamos ambos que estrategia adoptar con una simple mirada, que seamos dos furias parejas dentro del campo, que seamos dos potencias psicológicas que se fusionan en una dentro del campo, para todo ello, hay que hablar fuera del campo. Hablar y hablar… Conocer a nuestra pareja, que llegue a ser como un hermano, ya que en el fondo, en la pista es eso, nuestro hermano. Ahora que ya nos conocemos a nosotros mismos y a nuestra pareja, ¿Qué nos falta para ser un ganador nato? El ganador nato no lo es por tener más fuerza en el brazo, sino por tenerla en la mente. Luego con un juego medianamente decente y una mentalidad ganadora podemos llegar mucho mas lejos de lo que nos podemos atrever a pensar.

La mentalidad ganadora de un jugador se ve muy claramente en el campo, no da una pelota por perdida, intimida al rival, muestra cierta prepotencia, no cree que va a ganar sino lo sabe… Una vez que tengamos todo esto nuestro éxito solo depende de dos cosas, pero lo bueno es que una de estas dos cosas se puede entrenar, la técnica, y la otra la puede hacer cualquiera, dejarse la piel en el campo.

Calentamiento: cómo evitar lesiones.

Para empezar lo primero y fundamental sería hablar de lo que se tendría que hacer antes de entrar a una pista de pádel. Tal y como es el calentamiento antes de jugar, fundamental para evitar todo tipo de lesiones.

Lo que se aconseja hacer es un buen calentamiento de un mínimo de 20 minutos previos a jugar. Además de una serie de estiramientos después del partido, para soltar un poco los músculos y al día siguiente no estar con tantas agujetas.

Para empezar, el calentamiento antes de entrar en pista:

- 5 - 10 minutos de trote muy ligero
- estiramientos de todos los músculos más importantes que trabajaremos, comenzando desde abajo hacia arriba:
    - Hacer círculos con los **tobillos**
    - Estiramientos de gemelos, bien con la pierna extendida, y la punta del pie apoyada en un bordillo, dejando caer el talón. Primero un gemelo, y después el otro.
    - **Cuádriceps**. Nos cogemos el pie por detrás, de tal manera que la pierna queda flexionada. Hacemos una pierna y otra.
    - **Abductores**. Nos sentamos con las piernas flexionadas, y los talones tocando planta de pie con planta de pie. Tratamos de tocar con las rodillas el suelo.
    - **Piernas**. De pie, Con piernas extendidas, y abiertas, vamos a tocar el centro, luego a un lado y a otro, tiene que quemarnos en la parte de detrás de las piernas, y ver como notamos como se estira la espalda. (Aguantamos entre 10 y 30 segundos a un lado, a otro y al centro, son 3 ejercicios distintos).
    - De pie, con piernas abiertas y extendidas, flexionamos con cuidado una pierna y la otra la mantenemos extendida y con la planta del pie apoyada..., mantenemos, y después la otra pierna.
    - Igual pero ahora nos ponemos en posición se squat (una pierna delante y otra detrás. La que tenemos delante, la flexionamos, y la de atrás se queda extendida, tiene que tirarnos la zona del **cuádriceps** de la pierna retrasada). Primero una pierna, y después la otra.
    - **Movilidad Brazos**, hacemos circunducciones suaves, de brazos, 1) delante, 2) atrás, 3) hacia los lados, 4) arriba y abajo.
    - Estiramientos de **hombros**, pasamos el brazo por delante de nuestro cuerpo a la altura del cuello, con el otro brazo, tiramos de ese hacia nosotros.
    - Nos colocamos mirando a la verja, un brazo lo extendemos y nos agarramos de ella, de ahí, giramos el cuerpo, hacia el lado contrario al brazo apoyado poniéndonos de espalda a la verja (sin soltar el brazo que esta en la verja), hay estiraremos pectoral y hombro. Igual pero con el otro brazo.

Hay muchos más ejercicios.... pero todos es imposible hacerlos, yo os he hecho una selección de los que creo que son mas importantes y que son un mínimo para tener una buena entrada en calor.

IMPORTANTE:

- Cada ejercicio se tiene que realizar manteniendo durante **un mínimo de 10 segundos y un máximo de 30 segundos** (menos de 10 segundos es lo mismo que no hacer nada, y más de 30 segundos te quedarías demasiado relajado para entrar al partido.)

- **No hacer rebotes** al realizar los estiramientos, si no mantenerse en el punto que comience a notar el más mínimo dolor (que el dolor sea aguantable, no realizarlo con extremo dolor, cuando el dolor se vaya yendo, por acostumbrarse el músculo, se fuerza un poquito más).

Espero que os sea útil para vuestros próximos partidos, y hay que recordar que una buena entrada en calor hace:

1. tener **menos riesgo de lesiones**
2. **entrar al partido con la tensión suficiente**, y no ir calentando según vas jugando el partido, como consecuencia, perder varios juegos porque "aún no he entrado en calor"

Además de todo esto, **después de jugar**, os aconsejo que os toméis al menos 10 minutos, para estirar las zonas más importantes del cuerpo, para estar más relajados, y no estar tan contracturados o con agujetas al día siguiente.

EL CALENTAMIENTO

Desde aquí, queremos tener un apartado dedicado a un aspecto muy importante en un deporte como el pádel, y que muchas ocasiones por desconocimiento, otras por falta de tiempo y en muchas ocasiones por pereza, se dejan apartadas y se les hace caso omiso dejando muchos factores al azar. Hablamos, por supuesto de la PREPARACIÓN FISICA.

Mucha gente opina, en especial aquellos que no lo practican habitualmente, que el pádel es un deporte que todo el mundo puede practicar y que no es necesario una preparación física espectacular; y en cierto modo eso es cierto, pero aquellos que lo practicamos de forma asidua, sabemos que a mejor preparación física, mejor rendimiento y mejores son los resultados.

El calentamiento debe ser una parte inseparable e indispensable en la práctica deportiva y que se debe aprender a realizar correctamente desde el momento previo a dicha práctica.

Debemos tener en cuenta que el calentamiento debe presentar 2 Fases bien diferenciadas:

- Calentamiento General (el que se comenta en profundidad en este artículo).
- Calentamiento Específico: propio del deporte que se practica (el peloteo típico que se realiza habitualmente antes de los partidos)

El calentamiento tiene 2 objetivos fundamentales:

1.- Predispone física, psicológica y fisiológicamente al organismo para comenzar una actividad más intensa de lo normal; desperezando el organismo, garantizando su funcionamiento durante el esfuerzo y evitando la crisis de adaptación.

2.- Evitar Lesiones. La ausencia del calentamiento predispone a las lesiones tanto articulares como musculares. Un músculo caliente reacciona antes y mejor que ese mismo músculo sin calentar.

Efectos del Calentamiento:

1) Incremento de la temperatura corporal y muscular, mejorando así la elasticidad y viscosidad del músculo.

2) Aceleración de los procesos metabólicos y, por lo tanto, la aportación energética necesaria para el organismo.

3) Aumento de la función cardio-respiratoria, lo que mejora el transporte de oxígeno y productos nutritivos debido a dilatación de arterias y capilares que permiten una mejor redistribución sanguínea.

4) Mejora los procesos neuromusculares, incrementando la velocidad del estímulo nervioso y una mayor sensibilidad de los propioceptores.

5) Mejora la predisposición psíquica, estimulando el estado de alerta y de excitación, mejorando la coordinación.

Metodología del calentamiento:

- Comenzar por los puntos más débiles o sensibles (donde se haya sufrido alguna lesión, donde tengamos alguna molestia física...).

- Debe tener la intensidad necesaria para que no provoque la fatiga. Realizar ejercicios de forma progresiva de menor a mayor intensidad.

- Trotar o andar suavemente entre ejercicios. La carrera es la base de un buen calentamiento.

- La duración del calentamiento puede ser de hasta 30 minutos, si se posee una gran condición física. Pero lo ideal es que sea de 10 a 15 minutos. La duración dependerá, también, de la temperatura ambiental: a menor temperatura, mayor duración; a mayor temperatura, menor duración.

- Preferiblemente realizar muchos ejercicios con pocas repeticiones (10-12 repeticiones por cada ejercicio).

- Estos ejercicios deben seguir una progresión lógica (arriba-abajo o abajo-arriba), es decir, debemos empezar por los miembros inferiores, seguir por el tronco y concluir por los brazos y el cuello. O bien, recorreremos este camino en sentido contrario.

- Realizar ejercicios de movilidad articular de todas las articulaciones del cuerpo.

- Realizar los estiramientos al finalizar el calentamiento. Es preferible estirar un músculo que previamente se haya calentado.

Calentamiento básico para jugadores de padel (10-15min.):

A) Calentamiento General:

- CC (Carrera Contínua) muy suave.
- Carrera lateral:
- mirando hacia dentro,
- mirando hacia fuera.
- Carrera lateral cruzando los pies por delante y por detrás:
- mirando hacia dentro,
- mirando hacia fuera.
- Carrera de Espaldas.
- CC llevando los talones al glúteo.
- CC elevando las rodillas hasta el pecho.
- CC realizando un cuarto de sentadilla cada 3-4 pasos.
- CC realizando media sentadilla cada 3-4 pasos.
- CC realizando sentadilla completa (tocando con las manos en el suelo) cada 3-4 pasos.
- CC realizando sentadilla completa y saltar hacia arriba con los brazos extendidos.
- Estático, ejercicios de movilidad articular de los miembros inferiores y tronco en todas direcciones (tobillos, rodillas, pelvis...)
- Rotaciones de tronco de un lado a otro.
- Flexión y Extensión de tronco (adelante y atrás)
- CC con Rotación de brazos:
- hacia delante,
- hacia atrás,
- estilo croll de nadador,
- estilo de espaldas.
- Caminar de puntillas y talones mientras realizamos rotaciones de ambas muñecas.
- Estáticos, ejercicios de movilidad articular de los miembros superiores y cuello en todas direcciones (*).
- Aceleraciones progresivas (de menor a mayor intensidad):
- hacia delante,
- hacia atrás.
- Estiramiento de todos los grupos musculares.

B) Calentamiento Específio:

- Peloteo antes de iniciar el partido.

(*) *Los movimientos de cuello deben realizarse con precaución para evitar de esta manera posibles mareos y/o pérdidas de equilibrio.*

Toda práctica deportiva debe constar principalmente de tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

La vuelta a la calma debe ser una parte inseparable e indispensable en la práctica deportiva (al igual que el calentamiento), la cual debe aprenderse a realizar antes de finalizar cualquier práctica deportiva, y beneficiarnos de esta manera, de sus múltiples beneficios.

La vuelta a la calma se lleva a cabo mediante estiramientos de los diferentes grupos musculares.

Objetivos fundamentales de la Vuelta a la Calma:

Mejora el control sobre la contracción-relajación del músculo. Mejora la capacidad respiratoria.

Disminuye el ritmo cardíaco.

Mejora las posibilidades de rendimiento motor al recuperarse mejor de los esfuerzos. Evita posibles mareos y vértigo al no cesar la actividad de forma brusca. Reduce la posibilidad de aparición de agujetas.

Beneficios de la Vuelta a la Calma:

Disminuye el estrés y la tensión mental, emocional y físico.

Relajación muscular. Desde el punto de vista fisiológico, relajación es el cese de la tensión muscular. La excesiva tensión muscular tiende a disminuir la percepción sensorial y eleva la presión sanguínea. La disminución del suministro de sangre se traduce en una falta de Oxígeno y de nutrientes, provocando la acumulación de residuos tóxicos. Esto nos predispone a la fatiga e incluso al dolor cuando se llega a la contractura.

· Alivia el dolor muscular tanto durante como inmediatamente después del estiramiento; como por ejemplo en los "calambres".

· Previene lesiones.

· Indicador de salud.

· Cualidad condicional física del movimiento. La limitación de movimiento de una articulación puede disminuir seriamente la efectividad de un gesto deportivo.

Importancia de los aspectos físico, técnico y mental en el pádel

Una pregunta que siempre realizamos en los cursos, es qué importancia le dan a cada uno de estos aspectos nombrados en el título.

Antes de continuar leyendo esta nota, piense Ud. y asígnele en porcentajes un valor a cada uno de estos tres aspectos según la importancia que Ud. considere (MENTAL, FÍSICO, TÉCNICO-TACTICO).

Lo cierto es que mas allá de coincidencias en mayor o menor medida, todos consideramos al aspecto mental como muy importante más allá de valores porcentuales. Lo cierto también es que a la hora de la definición este porcentaje en lo mental aumenta de una forma muy considerable.

La otra pregunta que sigue a esta, cuál es la dedicación que cada uno emplea en estos aspectos, con lo cual claramente sale a la luz que gran parte del tiempo, todos los jugadores se lo dedican a lo técnico, ya sean golpes, desplazamientos, ejercicios de control e incluimos aquí todo el trabajo táctico también, como al trabajo en el aspecto físico, que es el otro punto en el cual todo jugador en distintas medidas lo entrena. Pero cuánto le dedica a lo mental, siendo un valor muy importante asignado a la primera pregunta. Es aquí donde comienzan a verse los "faltantes" en un entrenamiento, siendo incoherente como decíamos el porcentaje que le adjudicaron a la primera pregunta sin cumplir con una preparación mental acorde al razonamiento inicial.

Nunca hemos dejado de lado la realidad, ya que de ella nos nutrimos para los análisis, por eso lo ideal y lo práctico muchas veces van de la mano pero se separan también en otra gran cantidad de ocasiones. Por eso también sabemos que no siempre es fácil contar con un profesional de la psicología del deporte para que nos ayude directamente en la preparación, pero si podemos hacerlo de varias formas en lo práctico, que repetimos, no siempre es ideal pero es más que nada.

ALGUNOS SECRETOS

La competencia es la "llave" para la mejora. Infinidad de situaciones, son muy difíciles de recrear en los entrenamientos, por ello **JUEGUE TODOS LOS TORNEOS QUE PUEDA. ADQUIRIR EXPERIENCIA Y SITUACIONES DE PRESION CONTINUAMENTE REPETIDAS LO HARAN UN "RESOLVEDOR DE PROBLEMAS"**.

Muchos jugadores especulan con anotarse en uno u otro torneo, y cuando juegan experimentan distintas situaciones pocas veces vivenciadas, con lo cual será mayor el tiempo de aprendizaje para resolver situaciones.

Cuando entrena, constantemente ponga objetivos, (no perder la pelota, pensar que están jugando un punto de match point, juegue con su compañero a no errar el punto siguiente, juegue tie breaks, juegos con definición rápida, ponga "algo" por lo cual jueguen como apuesta.

Comience a disfrutar los puntos importantes, diga "me gustan estos puntos" "que lindo jugar puntos importantes".

Investigue, lea, estudie, escuche. A diario en los medios de comunicación, recibimos información de deportistas hablando de determinadas definiciones en distintos deportes. Todo lo que ellos experimentan es lo mismo que nos ocurre, por eso preste atención como cuentan que resolvieron cada problema. Hoy en día existe mucho material de consulta sobre las presiones en distintos órdenes de la vida.

Vean la experiencia de otros deportistas, de disciplinas de riesgo y otros deportes donde además de perder puntos "duele", cosa que no nos ocurre a nosotros con el padel. Cuanto más sepa Ud., más soluciones podrá dar a cada momento.

Otro punto a tener en cuenta es el SACRIFICIO. Entrenar duro es otra de las formas de "fortalecer la mente". Como saben el límite esta mucho más lejos de lo que uno supone. Jugar con mayor intensidad en los entrenamientos lo preparará para poder "levantar" dicha intensidad en los momentos necesarios.

Muchas veces se ve un jugador que aparentemente esta cansado, pero su fortaleza mental lo ayuda a pasar ese momento. Un ejemplo claro es si algún día un perro lo haya "perseguido" para morderlo. Seguramente habrá desarrollado una velocidad mayor a su mejor tiempo en los 100 metros.

Entrene con intensidad. Esta comprobado que es imposible jugar con intensidad si no se entrena de esa forma. Por ello, aprenda a "inyectar" intensidad en los entrenamientos, para poder lograrlo en los momentos importantes en las competencias.

Continuidad, constancia y entrenamiento son otros pilares del trabajo mental. Hay días en los cuales el jugador no se siente bien o con muchas "fuerzas" para entrenar. Ese día el entrenamiento vale el doble. Uds. podrán realizar dicho entrenamiento con menor exigencia y menor tiempo, pero luego de haberlo realizado se encontrarán sin duda más fuertes.

Mantener la frecuencia semanal de sesiones es ideal para darse por satisfecho y poner a prueba su conducta, cosa que luego en la competencia se reflejará.

El entrenamiento es sinónimo de confianza. Uds. seguro notarán que luego de interrumpir los entrenamientos por algún motivo, no tienen la confianza de realizar tiros que en otras ocasiones lo han hecho. Por el contrario, si Uds. se encuentran entrenando bien con respecto a la frecuencia sin duda se animarán a ejecutar tiros que el día anterior lo han hecho en forma correcta.

Como resumen, **DEDÍQUELE MAS TIEMPO A FORTALECER SU MENTE, QUE LE DARA MUY BUENOS "DIVIDENDOS"**

Padel: entrenamiento físico

El entrenamiento físico es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte en cuestión, dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las capacidades y cualidades motoras del jugador.

Escribe: Gustavo Balquinta
Preparador físico de Gerardo Derito, Maxi Grabiel, Agustín Gomez Silingo y otros profesionales

¿Para qué sirve?

En el PADEL se le daba muy poca importancia al entrenamiento físico, porque se creía que la técnica lo era todo. Los jugadores de padel poseen un alto nivel técnico en general, pero hay veces que lo que decide en muchas ocasiones quien gana un partido es la forma física. Además existen otras razones que enumero a continuación, por las cuales es necesario entrenarse físicamente:

• *Prevee lesiones*, ya que entrenarse solo técnicamente produce descompensaciones musculares, que con un entrenamiento físico general de reforzamiento tendino-ligamentoso y muscular, no ocurre y a su vez prolonga la vida útil del deportista.

• *Al que se inicia le facilita el aprendizaje y la asimilación técnica del movimiento*, un claro ejemplo es que muchos deportistas que poseen una buena técnica de los golpes más importantes como la volea, el smash, en muy pocos entrenamientos técnicos son capaces de obtener mejoras en la realización de los mismas.

• *Se mejoran las partes débiles del jugador*. Es muy normal tener un jugador descompensado muscularmente, quien será proclive a lesionarse. Las cadenas musculares anteriores y posteriores deben estar compensadas y es difícil encontrar un jugador completo físicamente.

• *Se alarga la vida deportiva del jugador* estando más años rindiendo a buen nivel.

• *Desarrolla al máximo las capacidades motoras del jugador: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad como así también las cualidades del deportista, coordinación, agilidad y equilibrio dinámico. Por último desarrolla las cualidades específicas del deporte* la fuerza máxima, la velocidad de reacción, la fuerza explosiva, la flexibilidad general, la resistencia a la fuerza explosiva, etc....

• *Da seguridad y confianza en uno mismo*, sabes que tus fuerzas no te van a abandonar. Entrenarse físicamente es prepararse psicológicamente. El entrenamiento sistemático, le proporciona al jugador una gran capacidad volitiva, no cayendo en desánimo, volviéndose perseverante y con una moral a tope, influyendo positivamente en su psicología.

Hay quienes pensaban que las pesas agarrotan y restan velocidad y que correr por terrenos distintos al lugar en que se practica la actividad deportiva, es cosa de locos. Y no estaban equivocados, gracias a la constante evolución y al aporte de la ciencia, el entrenamiento físico deportivo provocó un cambio, una ruptura al cambiar cantidad por calidad, y así sesiones de dos horas se reducen a cuarenta y cinco minutos de trabajo. La planificación, periodización, curvas de compensación y supercompensación, etc, permiten al jugador llegar en la mejor forma física a los torneos más importantes, como así también poder recuperarse de una sesión a otra y afrontar distintas cargas y estímulos en el día o en la semana.

Entrenar en la dirección correcta

Más de una vez ha sucedido que un deportista comienza a transitar por un plan de entrenamiento físico para el deporte que practica y no ve los cambios o no siente mejorar. Lamentablemente a veces no se entrena para lo que se juega, no se respetan capacidades del deporte, metabolismos intervinientes, tiempos de juego, tiempos de descanso, direcciones y desplazamientos, dimensiones de la cancha, velocidad y tipo de juego, y es ahí tal ves donde puede estar una de las causas por las que no se logran los beneficios del entrenamiento físico. Por lo que en esta segunda entrega los invito a definir al padel, analizándolo desde las capacidades del deporte y desde lo metabólico.

Escribe: Gustavo Balquinta
Preparador físico de Gerardo Derito, Maxi Grabiel, Agustín Gomez Silingo y otros profesionales

CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Desde las capacidades
- Anticipación Motriz
- Fuerza: Explosiva
Reactiva
- Velocidad: de reacción
de aceleración y frenado
- Resistencia: Muscular local.
A la fuerza explosiva.
- Coordinación y Agilidad
- Flexibilidad - Agilidad

Bien vamos a definir cada uno de estos componentes que caracterizan al padel y que nos van a brindar algún dato más, para que a la hora de construir un plan de entrenamiento tengamos bien claro a que jugamos y hacia donde debemos ir.

Uno de los factores mas importantes que poseen los jugadores de padel es sin dudas la **Anticipación motriz:** entendiendo la capacidad de adelantar mentalmente las situaciones y acciones, por lo que los movimientos tendrán mayor reacción y éxito. (Grosser M.)

Me atrevo a decir que sin anticipación es imposible jugar, la lectura del movimiento, del golpe, de la acción de mi oponente es la información más rica y pura que obtiene el jugador, y la que le permite realizar el ajuste motor previo a la llegada de la bola.

En tanto que entendemos por **Fuerza: a** la capacidad de aplicar una carga (Bompa), pero ahora debemos diferenciar y especificar los distintos tipos de fuerza que se hacen presente en el juego, entonces definimos a la:

Fuerza explosiva: como la capacidad de poder generar altos niveles de fuerza en un breve período de tiempo. (Bosco)

Y a la **Fuerza Reactiva:** como la capacidad que tiene el músculo de producir un ciclo de estiramiento – acortamiento otorgando valores altísimos de fuerza.

Estas manifestaciones de la fuerza, son empleadas en cada uno de los golpes, en cada salto, en cada uno de los sprints y las distintas acciones que nos permiten llegar a una bola más rápido y mejor posicionado para realizar técnicamente el golpe indicado. Pero bien acá debemos incluir cuando mencionamos la palabra rápido a la **Velocidad:** definida como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas. (Grosser M.)

Pero la especificidad del deporte nos solicita tener:

Velocidad de Reacción: Que es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo frente a un estímulo.

Y además, **Velocidad de Aceleración y Frenado:** Aumentar y mantener la velocidad en un determinado tiempo hace a la aceleración, en tanto que la capacidad de frenar, de detenerse compromete tanto a las fibras nerviosas que toman la decisión del frenado como a las fibras musculares que realizan la acción.

En tanto que la **Resistencia:** expresada como la capacidad muscular de mantener una tarea por período de tiempo prolongado.(Bompa T.) En sus manifestaciones específicas como:

Resistencia Muscular Local: que es la capacidad de superar una resistencia tan frecuentemente como sea necesario.

Y la **Resistencia a Fuerza Explosiva:** es tan importante ejecutar bien el primer golpe como el último del tercer set y a su vez en una secuencia de golpes como puede ser un enfrentamiento de voleas, el jugador debe permanecer con los mismos valores en cada uno de los golpes.

Por último la **Fexibilidad – Agilidad:** como capacidad, el ser flexible, que el músculo tenga la elasticidad suficiente, colabora en la amplitud del rango de movimiento, llegar a una pelota en el rincón bien abajo depende también de cuan flexibles y ágiles somos, para acomodar el cuerpo y realizar la acción técnica que corresponde.

Bien ahora los invito a analizar al padel desde lo metabólico, desde como el organismo a través de una serie de reacciones químicas transforman la energía que incorporamos por medio de la alimentación.

ANÁLISIS METABOLICO

- Deporte Intermitente
- Predominantemente anaeróbico - alactásido
- Con necesidad de apoyo del sistema aeróbico

El padel como deporte intermitente implica momentos cortos de esfuerzo con o sin elemento, que rara vez alcanzan intensidades de carrera máxima. Presenta pausas que por lo menos tienen una relación entre 1:1 y 1:2 con respecto al esfuerzo, y que al utilizar el elemento la pausa en general supera este tipo de relación. El ejercicio intermitente tiene características de respuesta metabólica que se diferencian a lo tradicional dentro de lo que es el esquema pedagógico de tres sistemas energéticos. (Alactásido, lactásido y aeróbico), clásicamente descripto para deportes cíclicos. El entrenamiento de resistencia intermitente por las características del juego con pelota es el que se asemeja al tipo de esfuerzo deportivo.

Después de analizar estadísticamente tiempos de juego y de descansos, tomamos un partido oficial del circuito APP, y realizamos un trabajo tomando tiempos de juego puro, entendiendo desde que la bola se ponía en movimiento por el saque hasta que finalizaba el punto, cronometramos las pausa dentro del game, es decir desde que se hacía el punto hasta que la bola se ponía en juego por el saque, tomamos tiempos de descanso en impares, y analizamos tiempo neto total de juego, tiempo neto de pausa dentro del game, tiempo neto de descanso, tiempo neto de game (juego + pausa) y tiempo total del set y sacamos promedios.

Encontramos datos importantes para tener en cuenta a la hora de planificar y algunos de los resultados son:

- En una hora diez minutos, infracción de partido encontramos cincuenta y seis minutos con 36 segundos de juego en la duración de los tres game y un tiempo de trece minutos 44 segundos de descanso en impares.

Estadistica de juego

REGATAS fitness gym division

Partido de Profesionales 6-3 3-6 4-6

1º SET										
1º GAME	0:18	0:03	0:02	0:04	0:10	0:09				0:46
2º GAME	0:16	0:07	0:06	0:16	0:14	0:23	0:04			1:26
3º GAME	0:03	0:09	0:04	0:13	0:06					0:35
4º GAME	0:03	0:11	0:09	0:11	0:02	0:04	0:25	00:08	00:11	
	0:09	0:05	0:30							1:49
5º GAME	0:11	0:03	0:03	0:02	0:24	0:11				0:54
6º GAME	0:21	0:09	0:02	0:11	0:05	0:09	0:05	00:06		1:08
7º GAME	0:02	0:14	0:05	0:07						0:28
8º GAME	0:06	0:08	0:09	0:15	0:09	0:15	0:15	00:08	00:07	1:32
9º GAME	0:09	0:05	0:14	0:09	0:15	0:05				0:57
TIEMPO NETO DE JUEGO										9:35
TIEMPO DEL SET										22:09

2º SET								
1º GAME	0:05	0:06	0:07	0:07	0:08	0:09	0:11	0:53
2º GAME	0:03	0:18	0:14	0:14	0:08	0:11		1:08
3º GAME	0:14	0:06	0:09	0:11	0:06	0:09		0:55
4º GAME	0:09	0:12	0:11	0:09	0:12			0:53
5º GAME	0:17	0:08	0:14					0:39
6º GAME	0:06	0:14	0:10	0:05	0:08			0:43
7º GAME	0:10	0:12	0:10	0:13	0:11	0:11	0:04	1:11
8º GAME	0:08	0:11	0:07	0:10	0:04			0:40
TIEMPO NETO DE PAUSAS								7:02
TIEMPO DEL SET								19:41

3º SET	
1º GAME	2:36
cambio	00:40
2º GAME	02:18
3º GAME	02:21
cambio	01:07
4º GAME	01:42
5º GAME	01:08
cambio	01:00
6º GAME	04:07
7º GAME	03:22
cambio	00:58
8º GAME	03:05
9ºGAME	03:04
TIEMPO DE CAMBIO	03:45
TIEMPO DE GAME	23:43
TIEMPO DEL SET	27,28

Promedio de Juego Neto y Pausa Neta

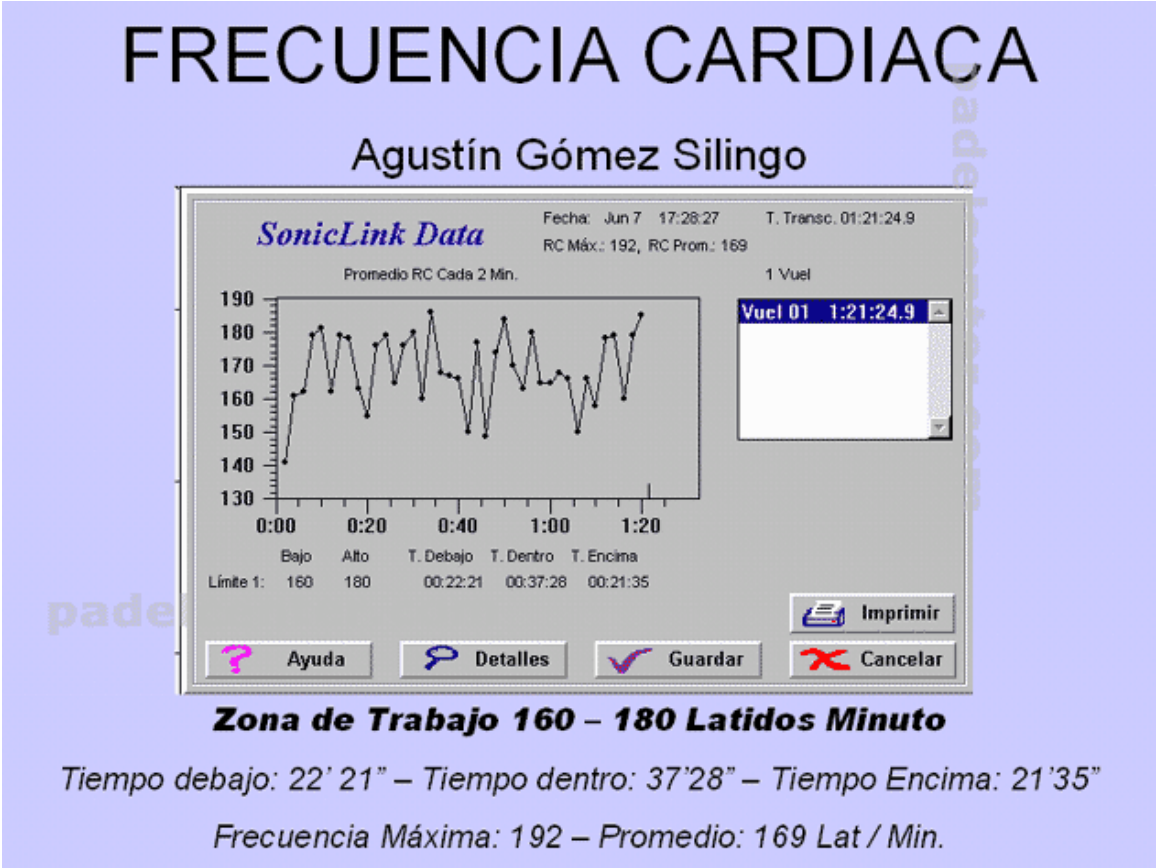
Característica del Juego	Minutos
Promedio de Juego en cada Game del 1º set	01:03
Promedio de Pausa en cada game del 2º Set	01:45
Promedio de Juego en cada Game del 3º Set	1:24
Promedio Total de Pausa en impares	04:14

padelcenter.com

- A su vez, en el tiempo de juego hubo veintinueve minutos con 45 segundos de juego neto en tanto que los restantes veintiséis minutos 46 segundos fueron de pausa dentro del game.

- Ahora bien si sacamos los promedios que se juega y que se descansa dentro de cada set, los datos son por ejemplo que en el primer set cada game duró un minuto y tres segundo de juego neto o que durante el segundo set hubo un minuto cuarenta y cinco segundos de pausa dentro de cada game. Por lo que debemos tener en cuenta que no siempre se juega más que lo que se descansa.

- Si analizamos aún el ritmo cardíaco durante el partido, los datos que nos entregó el monitor dicen que en la duración total de partido, veintidós minutos con 21 segundos estuvo por debajo de la zona de trabajo, treinta y siete minutos con 28 segundo en la zona de trabajo (160 – 180 latidos por minutos) y veintiún minutos con 35 segundos por encima de 180 lat/min.



- Estos datos que sacamos del juego, son los que nos permiten caracterizar al deporte, para que en el momento de planificar un entrenamiento sepamos que debemos entrenar y como. De todos modos debemos acompañar este trabajo con tomas de ácido láctico, para determinar a ciencia cierta lo que planteamos desde los registros cardíacos.

Queda la duda y el desafío por seguir investigando y determinando los mejores métodos de trabajo, ejercicios específicos y las capacidades a desarrollar, en quienes se encargan de brindar los mejores espectáculos de este deporte: LOS JUGADORES.

Bases filosóficas para entrenar

En nuestro tercer encuentro quiero presentar algunos puntos claves que rigen a la hora de diseñar un plan de entrenamiento. Posiblemente encuentren términos técnicos, definiciones y conceptos teóricos del entrenamiento deportivo, los invito a que Ustedes se identifiquen con los sistemas de entrenamiento. No son ni más ni menos que las bases teóricas de un modelo de trabajo, el cual posee en sus bases los principios, entendiendo a los mismos como leyes de una validez muy genérica que se han de tener en cuenta para la estructura del proceso de entrenamiento.

Escribe: Gustavo Balquinta
Preparador físico de Gerardo Derito, Maxi Grabiel, Agustín Gomez Silingo y otros profesionales

Bases filosóficas para entrenar

Los agrupamos en dos bloques, ellos son los principios biológicos y los principios pedagógicos.

PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

BIOLOGICOS	PEDAGOGICOS
Afectan a los procesos de adaptación orgánica del individuo	Incluyen a las metodologías empleadas en el proceso de entrenamiento
• Principio de la Unidad Funcional • Principio de la Individualidad Biológica. • Principio de la Supercompensación • Principio de la Sobrecarga • Principio de la Especificidad. • Principio de la Continuidad • Principio de la Progresión • Principio de la Recuperación • Principio de la Multilateralidad • Principio de Predominancia	• Principio de la Participación Activa y Conciente en el Entrenamiento Deportivo • Principio de Transferencia del Entrenamiento • Principio de la Periodización • Principio de la Accesibilidad.

PRINCIPIOS BIOLÓGICOS

Principio de la Unidad Funcional: el organismo es un todo indisoluble, a la hora de aplicar un método de entrenamiento debemos tener en cuenta la evolución y desarrollo morfológico – funcional de los distintos sistemas (circulatorio, respiratorio, endócrino, de alimentación, etc.), teniendo en cuenta que el desarrollo de las calidades y sistemas no ha de hacerse en forma escalonada sino en forma simultánea y paralela, poniendo énfasis o predominio en una u otra función, uno u otro sistema de acuerdo con el grado de entrenamiento del sujeto, época del año, metas u objetivo a alcanzar.

Principio de la Individualidad Biológica: No hay dos personas (excepto los mellizos) que tengan exactamente las mismas características genéticas, por lo que los individuos es poco probable que demuestren las mismas adaptaciones a un programa determinado de entrenamiento. Las variaciones en los ritmos de crecimiento celular en el metabolismo y en la regulación nerviosa y endocrina también lleva a tremendas variaciones individuales.

Algunos de los factores que provocan la respuesta individual a las cargas de trabajo los podríamos resumir de la siguiente forma:

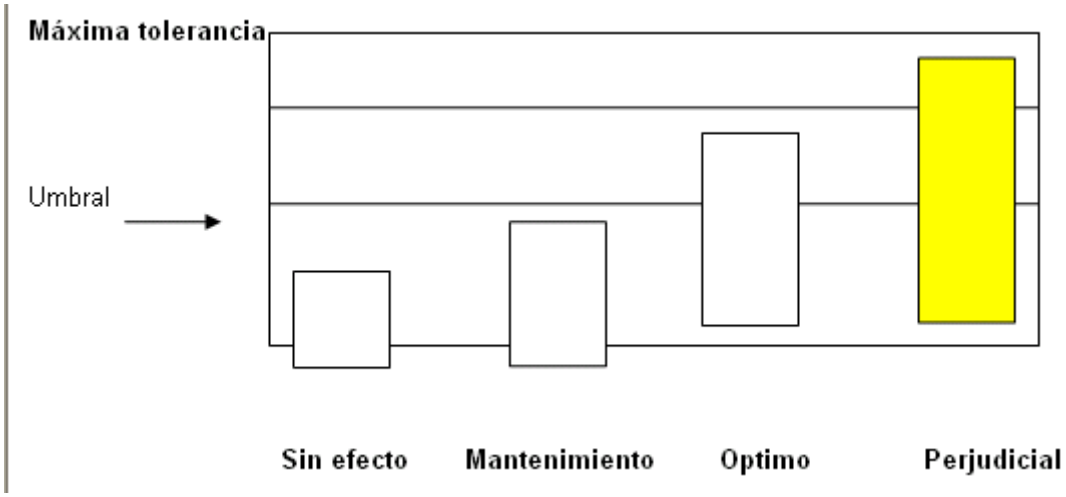
Herencia	Maduración	Nutrición
Descanso Y sueño	Nivel de condición	Motivación
Ambiente	Salud	Sexo

Principio de la Supercompensación: con la aplicación de estímulos de entrenamiento, se producen alteraciones estructurales, tanto somáticas como funcionales, que tras el correspondiente período de recuperación vuelven a los niveles anteriores de rendimiento e incluso los mejora.

Este período que transcurre entre que se aplica el estímulo y se supercompensación se lo llama período de asimilación compensatoria, teniendo tres fases: Desequilibrio del estado funcional, Restitución y Restitución ampliada.

El objetivo del entrenador es, por lo tanto el de llegar a alcanzar los máximos niveles de supercompensación posibles.

Principio de la Sobrecarga: (también llamado de umbral) hace referencia al esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerza indebido. La carga de entrenamiento deberá ser severa y deberá aplicarse con bastante frecuencia e intensidad suficiente para hacer que el cuerpo se adapte de modo máximo a una actividad particular.



Para que se pueda producir un proceso de adaptación, la carga de trabajo utilizada debe superar un umbral de esfuerza que es de diferente magnitud para cada sujeto. Cuando se aplican estímulos de baja intensidad, inferiores al umbral de estimulación, no se produce ningún efecto de adaptación, en tanto que cuando el estímulo supera el umbral de estimulación, se producirán cambios morfológicos y fisiológicos cuando se emplean cargas óptimas, pero pudiéndose llegar a daños funcionales cuando las cargas son demasiado grandes.

Principio de la Especificidad: es uno de los principios básicos del entrenamiento moderno, en primer lugar se han de sentar las bases del entrenamiento a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas, y por otro lado, han de desarrollarse unas condiciones específicas de acuerdo con las características particulares que encierra cada deporte.

El jugador de padel debe utilizar la pala para el aprendizaje de las destrezas específicas al igual que tiene que utilizar las pesas o los balones medicinales si lo que quiere es desarrollar su potencia para el juego, porque la práctica de una destreza en el empleo de un objeto no mejora otra destreza distinta que involucre el uso del mismo objeto. El cumplimiento de ejercicios específicos producirá efectos biológicos específicos y adaptaciones al entrenamiento dentro del cuerpo, que serán únicos para la actividad realizada para ese organismo en ese tiempo específico.

Principio de la Continuidad: Se refiere a la continuidad de la carga con respecto al tiempo. Es evidente que un ejercicio aislado, o un entrenamiento muy distante de otro, no producirá ningún

efecto positivo en el proceso de adaptación del entrenamiento, ya que no será posible la supercompensación por haberse perdido los efectos del primer entrenamiento.

Para el desarrollo de las cualidades motrices, es necesaria una preparación continuada. La experiencia y la fisiología del ejercicio han demostrado que todo esfuerzo que se interrumpe por un período prolongado, o es realizado sin continuidad, ni crea hábito ni entrena.

Las reglas a tener en cuenta son:

- Evitar toda interrupción del entrenamiento
- Asegurar la continuidad del desarrollo complejo de todos los factores de rendimiento.
- En caso de lesión, deben evitarse interrupciones completas de entrenamiento.
- Asegurar las fases de recuperación.

Principio de la Progresión: También llamado de la gradualidad, se lo define como de la elevación de las exigencias de carga, pero debemos recordar que se producirá adaptación si el estímulo es lo suficientemente fuerte en cuanto a su carga. Es por esto que una vez que el estímulo es aplicado una serie de veces, el organismo se adapta a él y hace necesario modificarlo e incrementarlo si queremos que continúe cumpliendo el objetivo básico del entrenamiento: La mejora progresiva de las posibilidades de rendimiento.

Este aumento de la carga debe hacerse de forma gradual, siempre adaptándose al nuevo estado en que se encuentra el deportista. La progresión de la carga de entrenamiento debe ajustarse a las mejoras que progresivamente se van alcanzando en la capacidad de rendimiento.

Principio de la Recuperación: El esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se emplean. Los períodos de recuperación son esenciales, tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año- El descanso, con la consiguiente relajación física y mental, deberá combinarse con dosis de ejercicio y recuperación.

Principio de la Multilateralidad: Siempre partiendo del principio de unidad funcional, tenemos que considerar que en la preparación moderna se tratan de abarcar simultáneamente todos los factores posibles de entrenamiento ya que esta demostrado que con una preparación multifacética se consiguen mejores resultados, debido a que el deportista domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, está en disposición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento mas complicados partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre las bases de otros ya adquiridos.

Principio de Predominancia: Siempre debemos recordar que ante la influencia de una carga los sistemas metabólicos se inician en forma simultánea, pero dependiendo de que tipo de estímulo sea, se determina que sistema metabólico predomina.

Esto tendremos que tenerlo en cuenta entonces en el análisis de práctica que realicemos, que tipo de fibra predomina, cual es la masa corporal involucrada, que tiempo le damos al estímulo, etc. Esto es introducirse al revés en el entrenamiento, o sea a partir del análisis fisiológico se desprenderán los estímulos.

Principios pedagógicos

Principio de la participación activa y conciente en el entrenamiento: Es un error del entrenador o del docente de la Educación Física enseñar o entrenar por simple repetición, sin saber sus entrenados por que hacen tal o cual tarea. Los deportistas deben elaborar concientemente la tarea a desarrollar, deben saber..... qué, como y para que lo hacen..

D Harre (1987) propone las siguientes reglas a seguir para alcanzar este principio:

• Guiar al deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanzar
• Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tares del entrenamiento.
• Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista.
• Hacer participar el deportista en la preparación, estructuración y exaltación del entrenamiento.
• Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento y de hacer un control conciente de sus movimientos.
• Llevar un continuo registro de los resultados y compararlos con los planes anticipados y el entrenamiento.

Principio de Transferencia: La transferencia puede ser positiva, negativa o nula.

Se dice que existe transferencia negativa cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea es motivo de interferencia respecto al aprendizaje o la ejecución de una segunda tarea. Por otro lado se dice que existe transferencia positiva cuando el aprendizaje o ejecución de una tarea se ve facilitado por el aprendizaje o la ejecución de la segunda tarea.

Principio de la Periodización: La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista.

Este principio impone la estructuración del proceso de entrenamiento como un sistema de ciclicidad de la carga, alternada y modificada en ciclos periódicos.

Los ciclos de entrenamiento (sesiones, etapas, períodos) se alteran como si fuera en orden circulatorio. Cada ciclo inmediato es la repetición parcial del anterior y simultáneamente manifiesta la tendencia del desarrollo del proceso de entrenamiento, o sea, se diferencia del anterior por el contenido renovado, la modificación parcial de la composición de los medios y métodos, el crecimiento de las cargas de entrenamiento, etc....

Toda la estructura del entrenamiento se organiza en forma de ciclos, desde sus eslabones elementales hasta las etapas de muchos años.

Los ciclos de ordenamiento del entrenamiento son:

La sesión
El microciclo
El mesociclo
El macrociclo

En la práctica la periodización consta de:

La división de un año (macrociclo) y en este se identifican períodos de preparación, competición y transición.

Divisiones dentro de los períodos:

MESOCICLOS:

Entre 2 y 6 semanas

MICROCICLOS:

Entre 7 y 10 días

CICLOS:

1 día

Unidad de entrenamiento: el día

Principio de Accesibilidad : Según este principio, se le deben plantear al deportista exigencias de carga que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas le induzcan a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales de rendimiento. Deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobre exigencias.

Este principio se haya altamente ligado con lo que se denomina “sistematización” del entrenamiento lo cual se sustenta en tres criterios básicos:

• ir de lo poco a lo mucho
• de lo sencillo a lo complejo
• de lo conocido a lo desconocido

Entrenamiento de la fuerza

En las anteriores presentaciones expusimos por que el jugador debe entrenar físicamente, también definimos las capacidades y cualidades del deporte y dejamos en claro los principios que rigen a la hora de desarrollar un plan de entrenamiento. Ahora comencemos a desarrollar las distintas capacidades que debemos entrenar de manera práctica. La fuerza, a mi entender clave en todo proceso de entrenamiento de un jugador es la elegida en una primera parte.

Escribe: Gustavo Balquinta
Preparador físico de Gerardo Derito, Maxi Grabiel, Agustín Gomez Silingo y otros profesionales

Entrenamiento de la fuerza (primera parte)

Bien, recordemos que definimos a la fuerza como la capacidad de aplicar una carga (Bompa), y dejamos establecido que la fuerza explosiva, como la capacidad de poder generar altos niveles de fuerza en un breve período de tiempo. (Bosco) y la Fuerza Reactiva, como la capacidad que tiene el músculo de producir un ciclo de estiramiento – acortamiento otorgando valores altísimos de fuerza son empleadas en cada uno de los golpes, en cada salto, en cada uno de los sprint y las distintas acciones que nos permiten llegar a una bola mas rápido y mejor posicionado para realizar técnicamente el golpe indicado. Entonces a la hora de la elección de ejercicios y tipos de fuerza deben estar dirigidos a la especificidad del padel.

En cuanto a los ejercicios que vamos a seleccionar, debemos encontrar aquellos que nos permitan desarrollar un grupo muscular determinado, que sea de fácil ejecución, que permitan el uso de una gran intensidad de carga y que involucren una gran cantidad de grupos musculares en su ejecución. Con respecto a los tipos de fuerza, los cuales ya fueron mencionados en la segunda clase, es necesario recordar como llegar al desarrollo de la fuerza específica que el deporte nos solicita, y debido a ello debemos realizar una gran base de fuerza.

Ahora bien, comenzaremos a entrenar.

Como toda actividad física debemos acondicionar previamente nuestro cuerpo, para esto les sugiero iniciar el entrenamiento de la fuerza con los tan odiados abdominales y los muy olvidados lumbares o espinales. Entonces trabajaremos en superseries, es decir una serie de abdominales y seguidamente una serie de lumbares, realizando diez abdominales y veinte a treinta lumbares durante aproximadamente seis a ocho minutos, las dosificaciones de cantidad de repeticiones y series dependerán del grado de entrenabilidad del jugador.

La intención de estimular la musculatura abdominal, es porque la función de este grupo muscular es la de acercar la parrilla costal a la pelvis, por lo tanto se debe "enrollar" la columna vertebral, sobre sí misma colocando las piernas sobre un banco para anular la acción del psoas ilíaco y demás flexores de la cadera. Por lo tanto, el objetivo del trabajo sobre los paravertebrales y lumbares es que aporten sostén a la columna vertebral, función que un deportista NUNCA DEBE OLVIDAR.

Los abdominales que realizamos son: **Flexiones de tronco sobre piernas:** acostado de espaldas, los pies apoyados en el suelo realizando un ángulo de 30º en la flexión de las piernas, debemos realizar una flexión de tronco sobre los muslos inclinando la cabeza de manera de “pegar la pera al pecho”, continuando con la parte cervical y dorsal, hasta llegar a un ángulo aproximado de 80º respecto al piso, y desde esa posición descender lentamente como si se desenrollara la columna vertebral hasta volver a apoyar la cabeza en el piso. **Piernas a 90º:** acostado de espalda los pies apoyadas en un banco o espaldar que forme 90º entre la pierna y el muslo y entre el muslo y el tronco, desde esa posición se debe realizar una flexión de tronco tratando de llevar la frente a las rodillas, los brazos inicialmente pueden estar al costado del cuerpo, luego en el pecho y por último con los dedos entrelazados por detrás de la cabeza, el descenso es similar al ejercicio anterior.

Para los lumbares les aconsejo los siguientes ejercicios:

La posición inicial es acostado boca abajo con la punta de los pies apoyada en el piso y el cuerpo alineado, se debe hiper extender el tronco y realizar con los brazos la acción de **nado de pecho** , pasando las manos por debajo de la pera, **nado largo** : llevando las manos hasta las caderas y juntarlas debajo de la pera hasta su extensión, **pase al frente** : las manos desde debajo de la pera se extienden hacia adelante y arriba como si realizara un pase, **limpiaparabrisas:** los brazos se dirigen de un lado al otro con los codos flexionados y sin que las manos toquen el piso. Por último y para finalizar el acondicionamiento previo realizaremos movilidad con un disco o mancuerna de entre cinco a diez kilos realizando los siguientes ejercicios:

Movilidad al frente: tomando el disco con las dos manos como si fuera un volante de un auto debemos realizar movimientos desde el pecho hacia adelante hasta la extensión de los brazos, **Movilidad superior:** con el disco tomado de igual manera pero ubicado debajo de la pera lo debo llevar hacia arriba contorneando la cara y hasta la extensión de los brazos, y por último **Vitalizaciones:** que las realizamos tomando el disco con las dos manos, los brazos extendidos arriba de la cabeza y el cuerpo erguido y la acción será de llevar el disco hacia los pies realizando una flexión profunda de rodillas con los brazos extendidos y sin que la espalda se incline hacia adelante.

Finalizada la entrada en calor, comenzamos a desarrollar nuestro plan de entrenamiento:

El primer ejercicio es **la Sentadilla Adelante**: la posición inicial es de pie con la barra sobre las clavículas y deltoides anteriores, sostenida con las manos en toma dorsal, pies ancho de cadera con una leve rotación externa de los pies, desde allí damos comienzo a la fase negativa del ejercicio descendiendo en forma lenta y controlada, manteniendo la espalda recta, hasta llegar al choque de masas entre los isquiosurales y gemelos. A partir de allí se realiza la fase positiva por medio de la extensión que comienza primero, con el retraso de las tibias por acción de los isquiosurales y seguidamente con los cuádriceps y glúteos los que terminarán el ejercicio.

Los músculos que utilizamos para realizar el ejercicio son los cuádriceps, glúteos, isquiosurales y aductores.

El segundo ejercicio es una batería de saltos que los realizaremos en punta de pie, con dos y un pie, hacia delante, atrás, laterales, zigzag, y las formas que encuentren de combinarlos. Siempre no mas de seis a ocho segundos y descansando entre ejercicio y ejercicio cuarenta y cinco a sesenta segundos.

Como tercer ejercicio utilizamos **Fuerza en banco plano:** la posición inicial es acostado de espalda sobre un banco, la barra es tomada con un agarre medio de tal manera que colocando los brazos a 90º y paralelos al piso, los antebrazos queden perpendiculares al piso, para realizar la acción se debe separar la barra del soporte del banco y a partir de allí realizar flexo - extensión de brazos teniendo en cuenta que la barra toque el cuerpo, el ritmo de ejecución debe ser continuo y acompañado son descensos bruscos, la respiración no se debe enseñar, debe ser natural y al momento de realizar el mayor esfuerzo se debe para que los brazos y músculos fijadores que se encuentran unidos a ellas trabajen correctamente bloquear la caja torácica.

Los músculos que participan son el pectoral mayor, pectoral menor, coracobraquial, deltoides anterior, trices y ancóneo.

Continuaremos nuestro entrenamiento con pases de pecho con una pelota medicinal de tres a cinco kilos, realizando el pase con la pelo tomada con las dos manos y desde el pecho hacia adelante llevándola los mas rápido posible en un total de cuatro a seis veces y repitiéndolo de tres a seis veces.

El próximo ejercicio a realizar es **Tirones en polea dorsal:** la posición inicial es sentado frente a la polea tomando la barra con agarre ancho, la acción es de flexión de brazos llevando la barra hasta el cuello o nuca manteniendo la espalda recta. La elección de llevar la barra a la nuca o a la pera dependerá si el jugador tiene dolor en el hombro, es aconsejable utilizar la barra por delante de la cara. La barra volverá a la posición inicial de forma lenta y controlada.

Los músculos implicados son el dorsal ancho, pectoral mayor, aductores de escápula y bíceps.

Para finalizar utilizaremos el **Fuerza detrás de la nuca** : que se inicia sentado o parado con la espalda recta y la barra sobre los trapecios (por detrás de la nuca). El agarre será amplio, de tal manera que cuando los brazos se encuentren paralelos al piso, el ángulo entre brazo y antebrazo sea de 90º, la acción es desde la posición de partida realizar una extensión de brazos llevando la barra sobre la cabeza, y desde la extensión completa de los brazos a la posición inicial.

Los músculos que participan son: el deltoides, trapecio, tríceps y ancóneo.

Estos son los ejercicios que nos aportaran la base en el primer Mesociclo que se desarrollará durante seis semanas con la siguiente periodización:

DIA 1			DIA 2			DIA 3		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
3	6	50	4	6	50	2	6	50
DIA 4			DIA 5			DIA 6		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
2	6	50	3	6	50	2	6	52.5
DIA 7			DIA 8			DIA 9		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
4	6	50	5	6	50	2	6	52.5
DIA 10			DIA 11			DIA 12		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
2	6	50	3	6	50	2	6	55
DIA 13			DIA 14			DIA 15		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
3	6	55	4	6	55	2	6	55
DIA 16			DIA 17			DIA 18		
Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos	Series	Repet.	Kilos
4	6	55	5	6	55	2	6	55

Es para tener en cuenta los kilos que detallo, solo es a manera de ejemplo, debemos empezar con una carga que represente el setenta por ciento aproximadamente de tu máximo en cada uno de los ejercicios. La ejemplificación tiene una carga para mostrar como en los días seis y doce la carga se incrementa 2.5 Kilogramos.

Tal ves te preguntes ¿como sacar tu setenta por ciento? o ¿si te tenés que evaluar?

Te aconsejo que aún no te evalúes, solo tenes que sentir que en la sexta repetición el ejercicio lo realizas con mucho esfuerzo pero sin desarmar la técnica de movimiento. Sea cual fuera el ejercicio debe ser limpio y coordinado en todo momento.

No quiero cerrar esta entrega sin antes agradecerle al profesor Horacio Anselmi por su constante apoyo y respaldo en mi labor diaria. De esta manera iniciamos el trabajo de la fuerza, quedo a su disposición por cualquier pregunta o comentario que me quieran formular y los espero en el próximo entrenamiento.

Entrenamiento de la fuerza parte II

Ya comenzamos a entrenar, seguramente que los grupos musculares de la zona media comenzaron atener fuerza y mayor tensión, es momento ahora de complejizar la realización de los ejercicios que utilizamos para el desarrollo de los mismos.

Escribe: Gustavo Balquinta
Preparador físico de Gerardo Derito, Maxi Grabiel, Agustín Gomez Silingo y otros profesionales

Entrenamiento de la fuerza (segunda parte)

Continuamos trabajando en superseries, en repeticiones diez abdominales y veinte lumbares durante aproximadamente seis a ocho minutos,

Como ya lo expresé, el objetivo del trabajo sobre la zona media es el aporte de sostén a la columna vertebral, función que un deportista NUNCA DEBE OLVIDAR.

Los abdominales que realizamos son: **Flexiones de tronco sobre piernas y Piernas a 90º** (descripción que mencioné en la clase anterior) con el agregado de un disco de cinco kilos el cual inicialmente lo tomamos como si fuese un volante con las dos manos extendidas en la diagonal imaginaria ente el cuerpo recto sobre el piso y la vertical de la cabeza hacia el techo, posteriormente lo complejizamos con el disco apoyado en el pecho por debajo de la pera y por último detrás de la cabeza tomándolo con ambas manos.

Para los lumbares utilizaremos el disco de cinco kilos en la espalda, bien sobre la nuca tomándolo con ambas manos por el costado de las orejas, realizamos la acción de hiper extender el tronco con la punta de los pies apoyada en el piso y el cuerpo alineado.

Por último y para finalizar el acondicionamiento previo realizaremos movilidad con un disco de diez kilos realizando los siguientes ejercicios:

Movilidad al frente: tomando el disco con las dos manos como si fuera el volante de un auto debemos realizar movimientos desde el pecho hacia adelante hasta la extensión de los brazos, **Movilidad superior:** con el disco tomado de igual manera pero ubicado debajo de la pera lo debo llevar hacia arriba contorneando la cara y hasta la extensión de los brazos, y por último **Vitalizaciones:** que las realizamos tomando el disco con las dos manos, los brazos extendidos arriba de la cabeza y el cuerpo erguido y la acción será de llevar el disco hacia los pies realizando una flexión profunda de rodillas con los brazos extendidos y sin que la espalda se incline hacia adelante.

Una vez acondicionado nuestro organismo nos dispondremos a llevar a cabo nuestro plan de entrenamiento:

Iniciamos con el ejercicio **Fuerza estricta**: parado con la espalda recta y la barra sobre los hombros por debajo de la pera la toma de la barra será ancho de hombros, la acción es desde la posición de partida realizar una extensión de brazos llevando la barra sobre el contorno de la cara a la extensión completa de los brazos y desde allí a la posición inicial.

Continuamos con **Sentadilla Adelante**: ejercicio ya utilizado en la clase anterior, esta vez lo que hacemos es aumentar la carga, hincamos este plan con el peso que finalizamos nuestro anterior ciclo de entrenamiento.

Posteriormente iniciaremos los distintos saltos que en punta de pie, con dos y un pie, hacia delante, atrás, laterales, zigzag, y las formas que encuentren de combinarlos, con repeticiones de no mas de seis a ocho segundos y descansando entre ejercicio y ejercicio cuarenta y cinco a sesenta segundos.

Como tercer ejercicio incluimos a los **Desplantes o Estocadas:** la posición inicial es con la barra tomada al igual que la sentadilla, los pies ancho de hombros, la punta del pie hacia delante, debemos hacer un paso hacia delante hasta marcar un ángulo de 90º con ambas piernas, llevando una pierna hacia delante apoyando a planta del pie en el suelo y la otra pierna apoyando la rodilla en el suelo; desde esta posición salir hacia atrás y arriba volviendo a la posición de partida para iniciar la acción con el pie que se quedó y no dio el paso hacia delante.

El cuarto ejercicio será la **Fuerza en banco**, al cual le acrecentaremos la carga y lo combinaremos con **Fuerza en Banco Inclinado,** tomando para este ejercicio la carga que utilizamos en el banco plano cuando iniciamos el primer plan de entrenamiento. Posteriormente combinamos con pases de pecho con una pelota medicinal de tres a cinco kilos, realizando el pase con la pelota tomada con las dos manos y desde el pecho hacia adelante llevándolas lo más rápido posible en un total de cuatro a seis veces y repitiéndolo de tres a seis veces.

Finalmente el grupo muscular de la espalda los ejercitaremos con el ejercicio **Remo Bajo en Polea** el mismo lo ejecutamos sentado tomando el manubrio con ambas manos por delante del pecho, los brazos extendidos y sin inclinar la espalda hacia atrás, llevamos el manubrio al pecho, flexionando los brazos de manera tal que los codos pasen pegados al tórax.

En la seriación, volvemos a utilizar el diagrama de las seis semanas que les ofrecí en el entrenamiento anterior, comenzando ahora con los ejercicios que reiteramos con la última carga, es decir la del día 18 como primer día de este nuevo mesociclo; y para los ejercicios que incorporamos la carga debe significar un 70 % de tu máximo.

Bueno espero que este nuevo aporte te ayude a mejorar día a día y de esta manera continuamos el trabajo de la fuerza, ya sabes quedo a su disposición por cualquier pregunta o comentario que me quieran formular y los espero en el próximo entrenamiento.

La experiencia de Balquinta-Mocoroa en España 2005

Entrenar Profesionales puede resultar tan difícil como sencillo a la vez…Que el jugador esté disponible sólo para hacer lo que uno le indica es algo que todo entrenador quisiera tener. Disponer de la cantidad de sesiones de entrenamientos, de la dosificación de que come y que bebe, cuanto descansa y otras variables que hacen al día del jugador, esto permite enriquecer la planificación.

Desde que llegamos a España y nos pusimos en contacto con Maximiliano Grabiel y Gastón Malacalza junto a Sebastian Mocoroa nos dimos cuenta que íbamos a trabajar en el más alto nivel competitivo del padel. Veníamos a eso y así lo planteamos desde el primer día.

Es por eso que en estas tres semanas de preparación que contábamos decidimos realizar una mini pretemporada que les permita a nuestros jugadores afrontar la segunda parte del año competitivo con los valores físico – técnicos en su máximo esplendor.

Planificamos los 24 días que nos separaban del primer torneo de la gira, dividimos al día en cuatro y es así como empezábamos por la mañana bien temprano con el trabajo de la fuerza en el gimnasio, sobre el medio día la parte técnica en el club Villa Padel, por la media tarde el segundo turno de padel, cuando se doblaba, y el desarrollo aeróbico sobre el final de la tarde, de esta manera los jugadores afrontaban dos, tres y cuatro turnos diarios. Si multiplicamos los días de trabajo por cada uno de los estímulos estamos en el orden de los 53 estímulos en total, casi dos meses de dobles turnos, reducidos en 24 días.

A esto debemos agregarle lo que llamamos el entrenamiento invisible, una gran calidad en la dieta alimentaria con ayuda del medico deportólogo Carlos Benitez Franco, equilibrando el consumo calórico, las sesiones de flexibilidad, baños de inmersión, masajes y electroestimulación.

Les presento la programación de entrenamiento que llevamos a cabo:

Turno nº	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
1º	Pesas	pesas	pesas	pesas	pesas	torneo pro am	
2º	técnico	técnico	técnico	técnico			técnico
3º	aeróbico	aeróbico		aeróbico	aeróbico		aeróbico
	Lunes 18	Martes 19	Miercoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sabado 23	Domingo 24
1º	Pesas	pesas		pesas	pesas		Por fin descansan
2º	técnico	partido	partido	técnico	técnico	técnico	
3º	técnico	técnico	fisico - tecni	técnico		partido	
4º	aeróbico		aeróbico		aeróbico		
	Lunes 25	Martes 26	Miercoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sabado 30	Domingo 31
1º	Pesas	pesas	pesas	Viajamos a Almeria	pesas	pesas	Vuelta a casa
2º	técnico	técnico	técnico				
3º	intermitente	Velocidad	Velocidad	Cuadrangular Exhibición en Almería			
4º	partido 1 set	Técnico					
	Lunes 1	Martes 2	Miercoles 3	Jueves 4	Viernes 5	Sabado 6	Domingo 7
1º	Pesas	Velocidad	pesas	1º TORNEO DE LA GIRA II Superseries Reserva del Higuerón Trofeo "Ciudad de Benalmádena" Fungirola.			
2º	velocidad	juego	juego				
3º	Juego		al torneo				

ENTRENAMIENTO TECNICO

ELECTROESTIMULACION

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Les describo lo realizado sobre la segunda semana de trabajo:

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Fuerza Potencia Cargadas de Potencia Sentadillas Tranferencia Fuerza en Banco Bola pesada	Fuerza Potencia 2ª Tiempo de Potencia Subidas Desplantes Tranferencias Tirones de dorsal adel.		Fuerza Potencia Arranque de Potencia Ejercicios complemen tarios y compensa torios	Fuerza Potencia Envión de Potencia Sentadillas Tranferencia F en Banco Dominadas Bola pesada		SOLO DESCANSAR
Padel Trabajo técnico sobre Volea de derecha y revés	Partido a dos set Derito – Gutierrez un set para cada uno	Partido a dos set Reca – Poggi un set para cada uno	Padel Trabajo intermitente bloques de 3' de 15" x 15" de voleas	Padel Trabajo técnico sobre Volea de derecha y revés	Padel Trabajo técnico Globos y Salidas de pared	
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	
Padel Partido a tres set Rodríguez – Gomez ganamos		Padel Trabajo técnico de smash al cristal y salida por 3				
Aeróbico 2 x 800 mts al 65% + 8 x 400 al 75 % + 2 x 800 al 65 %	Padel Trabajo salida de pared	Aeróbico 3 x 800 mts al 65% + 6 x 400 al 75 % + 3 x 800 al 65 %	Padel Situaciones de Juego Detalles técnicos de ejecución	Aeróbico 6 x 500 mts al 65%	Partido mesclado entre Maxi, Gastón, Agustín, Juan, Gerardo, Damian	
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	
A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	SOLO DESCANSAR

GRABIEL EN EL GIMNASIO

ASISTENCIA EN EL PARTIDO

ELECTRODOS A MALACALZA

A continuación les presento lo que hicieron el jueves 14 de julio Maximiliano Grabiel y Gastón Malacalza:

A las 8 de la mañana despertar y desayuno: café con leche con cereales, pan lactal con mermelada y jugo de naranja.

9.30 iniciamos el trabajo en el gimnasio, entrada en calor de 20minutos con abdominales y espinales, movilidad con peso, cargadas de potencia, sentadillas, transferencia con saltos, fuerza en banco, transferencia con pelota medicinal.

11.30 comenzamos en villa padel el entrenamiento técnico, voleas y smash para sacarla por tres metros

13.30 almuerzo, de 1º tomates rellenos de 2º ravioles de verdura con carne al horno, fruta de poste todo acompañado de limonada.

Después de almorzar se viene la siesta, hasta las 16.30 – 17 aproximadamente, descanso

Merienda cuando se despiertan, licuado de bananas con leche y algún sólido como barras de cereal.

19.30 a la pista de atletismo, entrada en calor y 10 circuitos de 400 metros al 75 % con micro pausa de 1’ y macro pausa de 2’ 30”.

21.30 a cenar… pollo al horno con pure de papas y ensalada de arroz, tomates, huevo duro, choclo y aceitunas.

Ya después nada más que ir a dormir.

No me queda duda alguna de que esto que programamos y llevamos adelante sin el convencimiento y la confianza de los jugadores es imposible, ellos saben como trabajamos, nos ayudo aún mas a proponer nuestra filosofía de entrenamientos. Con sesiones de corta duración pero de muchísima calidad.

La intención es mostrar algo de lo que jugadores profesionales hacen para estar en los primeros lugares del ranking, sabiendo que todo lo que le podemos aportar son cualidades extra que favorecen y ayudan a lo que ellos llevan dentro suyo … el talento.

Programa de Acondicionamiento físico para pádel

No es raro ver reportajes en televisión, revistas especializadas..., entrenamientos de las figuras del tenis mundial, en los que vemos que buena parte del tiempo lo pasan en el gimnasio. Aumentar su fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y evitar posibles lesiones son los objetivos que persiguen.

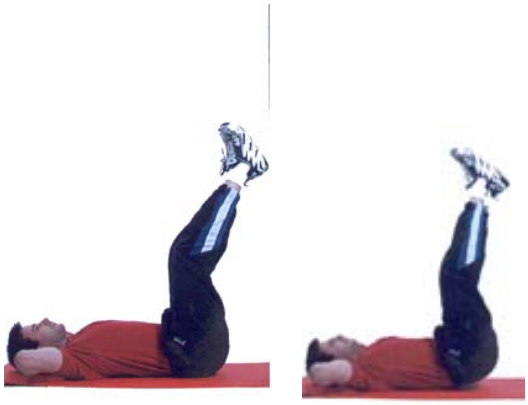
No nos extrañamos cuando vemos deportistas con físicos tallados a base de horas de gimnasio. Pues vamos a aprovecharnos de los mismos beneficios que persiguen los grandes jugadores. No solo debemos tener buena técnica y táctica, a la hora de jugar un partido, un buen estado físico es determinante.

Este programa para jugadores de deporte de raqueta está diseñado para potenciar la fuerza general y prevenir posibles descompensaciones producidas por la práctica de un deporte lateral, que potencia más la musculatura de un lado del cuerpo.

Como calentamiento, puede realizar cualquier tipo de actividad aeróbica, como correr, montar en bicicleta. Si no puede hacer esto no se preocupe, simplemente simule que está corriendo en el sitio. Hágalo durante cinco minutos aproximadamente.

Recuerde las instrucciones para realizar los ejercicios que aparecen en la página de programas de entrenamiento. Si tiene alguna duda no dude en ponerse en contaco con nosotros.

Elevación de pelvis



Tumbado como en la imagen, eleve las caderas ligeramente, separando la espalda baja del suelo. Fíjese en mantener las rodillas totalmente extendidas y que siempre estén sobre las caderas.

Es un ejercicio difícil en el que el movimiento además es muy pequeño.

Nº series	Nº repeticiones	Peso aprox
3	todas las que pueda.	sin peso.

Encogimiento de tronco con giros

Aquí sigue trabajando los abdominales. El trabajo de los músculos oblícuos es también principal en este ejercicio.

Tumbado como en la imagen, flexione el tronco ligeramente a la vez que intenta llevar un hombro a la rodilla del lado contrario. Fíjese en mantener siempre la espalda baja apoyada en el suelo.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
3	todas las que pueda	sin peso

Desplazamiento con paso atrás

De pie como en la imagen, dé un paso atrás y flexione las piernas sin llegar a tocar el suelo con la rodilla. Complete la serie con una pierna y luego con la otra.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	10 con cada pierna	de 0 a 10 kg

Aberturas de pectoral

Tumbado como en la imagen, con los brazos ligeramente flexionados, ábralos todo lo que pueda pero sin llegar a tocar el suelo.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	8	de 4 a 10 kg

Pullower

Tumbado como en la imagen. Los codos ligeramente flexionados y las manos sobre los hombros. Lleve los brazos atrás todo lo que pueda sin separar la espalda del suelo.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	10	Emplee un peso comodo

Pájaro

Ahora ejercitará la parte posterior de los hombros.

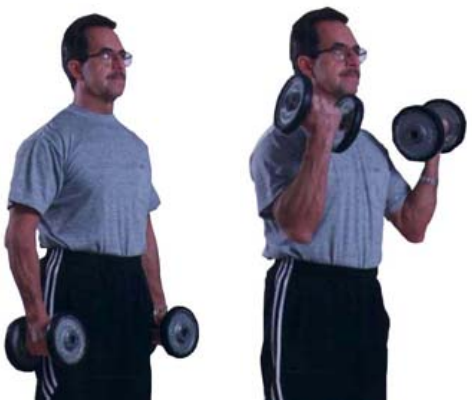
Fíjese en la posición de la imagen. Espalda recta, rodillas ligeramente flexionadas. Abra los brazos simulando un pájaro. De ahí el nombre del ejercicio.

No se balancee para levantar el peso más fácilmente. Si no puede realizar correctamente el ejercicio, baje el peso.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	8	de 2 a 6 kg

Curl con giros

Es el turno de los bíceps.

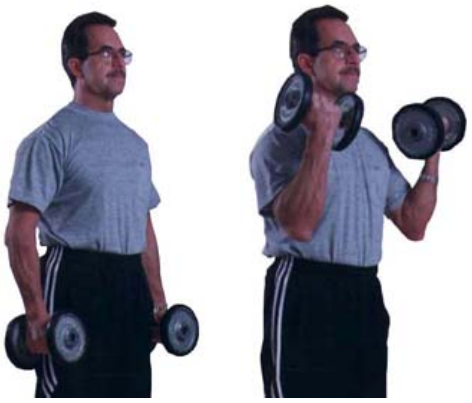


De pie como en la imagen. Las palmas de las manos orientadas hacia dentro, flexione los codos a la vez que va girando las palmas de las manos hacia arriba. Fíjese durante todo el movimiento en no mover los codos

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	8	de 2 a 10 Kg

Press francés

Trabaje ahora los triceps



De pie como en la imagen. Las palmas de las manos orientadas hacia dentro, flexione los codos a la vez que va girando las palmas de las manos hacia arriba. Fíjese durante todo el movimiento en no mover los codos.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	8	de 2 a 10 Kg

Extensión de espalda

Y para terminar estos ejercicios el músculo lumbar.

Nº series	Nº repeticiones según objetivo	Peso aprox
4	10	sin peso

Facetas mentales del padel

El paddle es un deporte de equipo, ya que no se juega de forma individual sino con un compañero. Eso es algo muy importante, a tomar en cuenta antes de los partidos, si un integrante de la pareja está motivado ante un partido y sin embargo su compañero no, además de que se puede perder el partido, el jugador motivado puede frustrarse o incluso enfadarse con su compañero o viceversa. Por ello antes de un partido los dos jugadores del equipo deben estar igualmente motivados, y tener las mismas expectativas respecto al resultado, que no pueden ser otras que ganar.

Ante todo hay que ser realista, **siempre hay que salir al campo con la idea de ganar**, aunque debemos ser conscientes de la dificultad del partido, y en base a ello analizar los puntos débiles de los rivales y cómo explotarlos, y los nuestros y cómo taparlos o disimularlos. La motivación juega un papel fundamental, ya que con una buena motivación podemos ganar muchos enteros, y sin ella, posiblemente nos puedan derrotar rivales de un nivel muy inferior.

Lógicamente, quien gana el partido es quien mete la bola. Pero hay, en mi opinión, muchos factores que influyen en el resultado, o lo que es lo mismo en la trayectoria de la bola. **Lo más importante en la competición son dos cosas, la concentración y el autocontrol**. La concentración es básica, ya que gracias a ella puedo tranquilizarme y no arriesgar en momentos que no debo, y hacerlo en los momentos propicios. Una vez que entro a la pista todos los factores externos desaparecen. No puedo entrar pensando en que planes tengo para el viernes, ni nada por el estilo. Sólo tengo mente para una cosa en ese momento, el partido. Ello puede contribuir a que mi compañero también se mentalice y concentre, al verme a mi concentrado.

El autocontrol toma más fuerza en los deportes de equipo, ya que en un deporte individual puedo pensar lo que quiera, en cierto modo, ya que el único afectado sería yo. Sin embargo, en el paddle por ejemplo, yo no puedo decir todo lo que pienso, ya que a veces eso puede contribuir a un bajón de moral de mi compañero. El ejemplo más claro se produce cuando mi compañero tiene un fallo, lo peor para el equipo (es decir, el y yo), sería que le recriminase, porque produciría en el dos reacciones, baja de moral, e incluso la de “venganza”. Ya que, en mi próximo fallo el se tomaría la revancha y eso nos perjudicaría. En mi opinión, lo correcto es después de fallar animarle primeramente, y después intentar explicarle cómo podría haber evitado el error.

Aunque pueda parecer una tontería, **otra forma de ganar papeletas para llevarse un partido es intimidar al contrario**, todo de forma legal claro…

Por ejemplo, dar la impresión de tener controlada la situación, tener un buen clima en la relación con el compañero, la mirada, que parezca que tenemos confianza en nuestro juego, nuestra colocación sobre el campo y sobretodo, **no dar muestras de debilidad**, también dar la talla cuando hay que darla, es decir en los puntos importantes. Atención, todo esto sin faltarle al respeto al rival, ni hacer nada que no este permitido por los reglamentos. Este método es muy efectivo para dar la vuelta a

los partidos, si empezamos a remontar e intimidamos, una vez que igualemos el rival se hundirá probablemente.

Una forma de juego agresiva, directa, también nos puede ayudar pero eso conlleva un riesgo de tirar bolas innecesariamente fuera por el ímpetu. **Jugar con ganas, garra y luchar todas las bolas hasta el final es estrictamente necesario**.

Pero lo más importante en un partido de paddle cómo en todas las cosas es pensar. Un jugador inteligente y pícaro puede a veces ganar a rival de mayor nivel padelístico. Saber diferenciar entre un punto de importancia media, y otro de mucha importancia es algo esencial en el paddle. Saber colocarse, y saber cómo está colocado el otro para poder dar golpes "de memoria" es algo muy útil. También ir viendo como marcha el partido, analizar el "estado mental" de nuestros rivales, y en base a ello, machacar al que peor esté… Son técnicas, o mejor dicho, cosas obvias de las que nos podemos aprovechar para obtener un mayor rendimiento.

La epicondilitis

Por tratarse de una de las lesiones más frecuentes dedicamos un capítulo a esta tendinitis tan frecuente en los deportes de raqueta

¿Qué es la epicondilitis lateral (codo de tenista)?

La epicondilitis lateral (codo de tenista) es el nombre de una condición en la que la protuberancia huesuda de la parte externa del codo duele y es sensible al tacto.

La articulación del codo se compone del hueso del brazo superior (húmero) y uno de los huesos del brazo inferior (cúbito). Las protuberancias de hueso que se encuentran en la parte inferior del húmero se llaman epicóndilos. La protuberancia que se encuentra en la parte externa del codo, donde se conectan por medio de tendones ciertos músculos del antebrazo, se llama epicóndilo lateral.

La epicondilitis lateral también se conoce como tendinitis del extensor de la muñeca.

¿Cómo ocurre?

El codo de tenista se produce cuando se usan excesivamente los músculos del antebrazo que enderezan y levantan la mano y la muñeca. Cuando estos músculos se usan demasiado, se halan los tendones repetidamente en el punto de conexión (el epicóndilo lateral). Como consecuencia, los tendones se inflaman. Se producen desgarros pequeños y repetidos en el tendón que causan dolor. Las actividades que pueden producir el codo de tenista, además del tenis y otros deportes de raqueta, son la carpintería, el trabajo mecánico, la mecanografía y tejer.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de codo de tenista son:

- dolor o sensibilidad en la parte externa del codo
- dolor al enderezar o levantar la muñeca y la mano
- dolor que se hace más agudo cuando se levanta un objeto pesado
- dolor cuando uno cierra el puño, agarra un objeto, aprieta una mano o gira la manija de una puerta
- dolor que se dispara del codo hacia el antebrazo o hacia la parte superior del brazo.

¿Cómo se trata?

El tratamiento consiste en:

- Colocar hielo sobre el codo por 20 ó 30 minutos cada 3 ó 4 horas durante 2 ó 3 días o hasta que el dolor desaparezca.

- También se puede hacer un masaje de hielo. Masajéese el codo con hielo congelando agua en un vaso de espuma plástica. Pele la pared superior del vaso para exponer el hielo y frótese el codo por 5 a 10 minutos agarrando el vaso por el fondo.
- Use una banda elástica de tenista. Esta banda se coloca alrededor del antebrazo justo debajo del codo y evita que los músculos del antebrazo halen del epicóndilo que le duele.
- Tomar un medicamento antiinflamatorio como ibuprofeno (Advil).
- Haga los ejercicios recomendados por su profesional médico. Es posible que también le recomiende fisioterapia.
- Su profesional médico le puede recomendar una inyección de un medicamento corticosteroide en la región del epicóndilo lateral para reducir la inflamación.
- En casos graves, es posible que haya que operarlo.

Tendrá que dejar de jugar o reducir la frecuencia de juego de deportes con raquetas u otras actividades que mueven el codo en forma repetida (martillar, destapar frascos o destornillar) hasta que sus síntomas desaparezcan. Trate de levantar objetos con la palma de la mano hacia arriba para no usar el epicóndilo lateral excesivamente.

Si los síntomas no mejoran con hielo, reposo, medicamentos antiinflamatorios y una banda elástica de tenista, es posible que necesite hacer fisioterapia.

¿Cuánto duran los efectos?

El codo de tenista seguirá doliendo hasta que la región ya no tenga estrés. Evite realizar actividades físicas que empeoren la condición hasta que los síntomas desaparezcan. En general los síntomas desaparecerán una o dos semanas después de empezar el tratamiento.

¿Cómo se puede prevenir el codo de tenista?

Para prevenir el codo de tenista:

- Practique su deporte o actividad de forma correcta. Por ejemplo, maneje su raqueta en forma correcta y use un mango adecuado para su mano.
- Haga ejercicios de precalentamiento antes de jugar al tenis o de hacer otras actividades con su codo o los músculos del brazo. Estire lentamente su codo y los músculos del brazo antes y después de hacer ejercicio.
- Colóquese hielo en el codo después de hacer ejercicio o trabajar.
- Cuando realice actividades laborales, use la postura correcta y coloque los brazos de manera que durante el trabajo el codo y los músculos del brazo no se usen excesivamente.

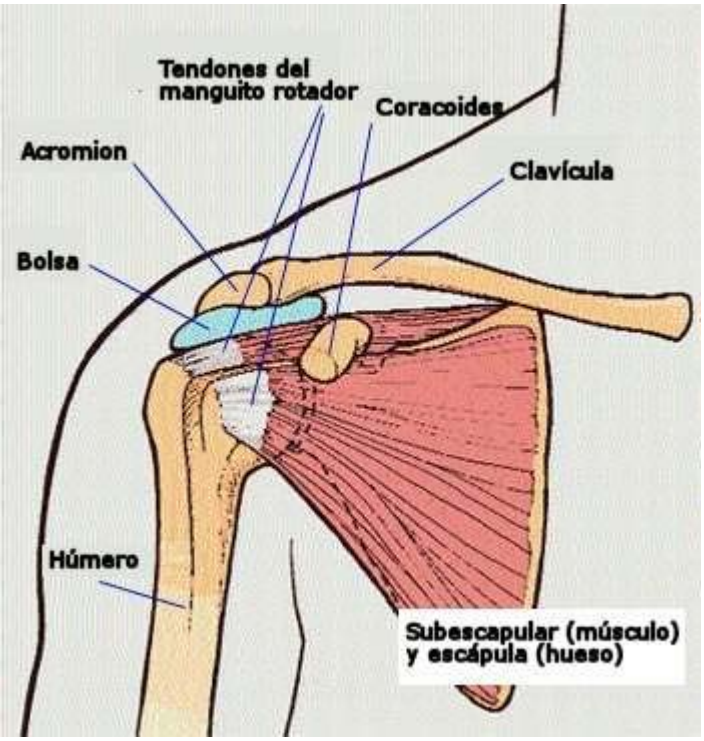
HOMBRO DOLOROSO

Tendinitis del manguito de los rotadores/
Síndrome de pinzamiento/
Bursitis subacromial)

La tendinitis del manguito rotador es una patología por sobreuso que provoca dolor y discapacidad en el hombro y parte superior del brazo. A menudo se le denomina "pinzamiento" o bursitis. Estos 3 nombres describen la misma condición, causada por la utilización del hombro y brazo en tareas que son repetitivas y que con frecuencia incluyen movimientos del brazo por encima del plano del hombro.

Causas y síntomas

Las actividades deportivas que se asocian con frecuencia a esta condición son los deportes de raqueta, la natación, los deportes de lanzamiento y el levantamiento de pesas. Cuando el atleta aumenta su nivel de actividad demasiado rápidamente o entrena durante largos periodos de tiempo, los grupos músculo-tendinosos pueden inflamarse. El resultado es: dolor, sensibilidad local e incapacidad para realizar movimientos con el hombro afecto.



Otras actividades como pintar, conducir o la carpintería también pueden causar y/o agravar los síntomas. La tendinitis a menudo provoca dolor con acciones como peinarse, ponerse una chaqueta, meterse la camisa o dormir sobre el hombro o con el brazo sobre la cabeza. Esta patología puede provocar un dolor agudo, o puede ser crónica con un dolor sordo que dura varios meses.

Diagnóstico

Existen varias etapas en el diagnóstico de la tendinitis del manguito rotador:

1. Su médico le realizará una historia clínica cuidadosa
2. Tests específicos en la exploración física
3. Las radiografías pueden ser de utilidad para detectar "espinas" óseas
4. Ocasionalmente, una inyección de anestésico local en la bolsa serosa adyacente al manguito aliviará el dolor, ayudando a confirmar el diagnóstico
5. En casos complicados, se puede pedir una RMN (resonancia magnética nuclear) para evaluar los tendones del manguito buscando desgarros o signos degenerativos.

Tratamiento

El tratamiento generalmente es no-quirúrgico. Los objetivos del programa de tratamiento son, en primer lugar reducir la inflamación y posteriormente distender y fortalecer los músculos que componen el manguito rotador. La inflamación usualmente es controlada con reposo, hielo y medicación oral (antiinflamatorios).

Es conveniente reducir o evitar la actividad desencadenante. Esto puede significar por ejemplo, nadar distancias menores o evitar el servicio sobre la cabeza en el tenis. Puede que necesite modificar ciertas actividades de su trabajo durante algún tiempo (ej. el uso de un ratón de ordenador, pintar, etc...).

Una vez que la inflamación ha sido controlada, su médico probablemente prescribirá un programa de estiramiento y fortalecimiento. Es importante que usted cumpla con este programa para conseguir resultados duraderos. Al comienzo del programa de fortalecimiento puede resultarle de ayuda la aplicación de hielo sobre el hombro después de los ejercicios. Los ejercicios de estiramiento se realizan antes que los de fuerza para calentar y distender los músculos del manguito.

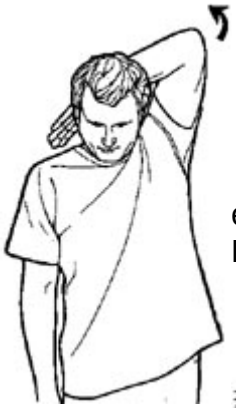
Realice los siguientes ejercicios al menos en cuatro sesiones semanales, preferiblemente a diario, con días de descanso ocasionales.

Estiramiento 1

Llevar la mano del miembro afecto al hombro opuesto. Adelantar ligeramente el hombro. Debería experimentar un ligero estiramiento en el hombro afectado.

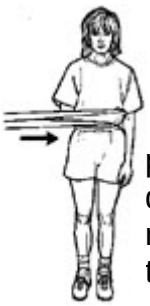
Ejercicio 1

Con la mano sujetando una pesa (con el pulgar hacia abajo), eleve el brazo extendido hasta un ángulo de 45º o hasta donde el dolor lo permita.



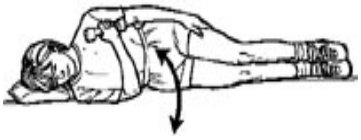
Estiramiento 2

Coloque el brazo afectado sobre la cabeza, con la mano extendida hacia la parte posterior del hombro contrario. Lentamente lleve el codo doblado hacia atrás.



Ejercicio 2

Este ejercicio puede realizarse de pie con una goma, o tumbado sobre el lado doloroso con pesos (ver el dibujo inferior). Comenzar con varias repeticiones de movimientos lentos y progresar con más peso o tensión de la goma.



Estiramiento 3

Llevar la mano del brazo afecto al hombro opuesto. Adelantar el hombro ligeramente. Usted debería experimentar un cierto estiramiento en el hombro afectado.

Ejercicio 3

Túmbese en una mesa con el codo en el borde y la mano colgando, con un peso en la mano. Levantar el peso paralelo al suelo hasta el nivel de la mesa o de la cabeza (manteniendo la espalda plana, sin arquearla). Elevar el codo en dirección al techo de manera que se aproximen los omóplatos. Comenzar con un peso pequeño y aumentar progresivamente. Recuerde: el ejercicio debe ser lento y controlado.

Nota: Usted puede experimentar algunas molestias, pero no debe sentir dolor. Estos métodos pueden funcionar por sí solos o requerir la utilización complementaria de fisioterapia (ultrasonidos, estimulación eléctrica, etc.). La solución quirúrgica del problema se plantea generalmente si el tratamiento descrito no tiene éxito.

Prevención

Es importante moderar las sesiones de entrenamiento y programar periodos adecuados de descanso entre éstas para prevenir la tendinitis. El precalentamiento y la realización de estiramientos y ejercicios de fuerza son

también componentes de la prevención. El prestar atención inmediata a un dolor en el hombro y brazo superior durante el entrenamiento o tras una sesión puede prevenir un problema crónico. El tratamiento de los síntomas en el hombro debe iniciarse tan pronto como estos se inicien

Hombro doloroso: tendinitis por roce
Lesión crónica que no se cura sin tratamiento

El hombro doloroso es un cuadro clínico caracterizado por dolor y limitación, más o menos acusada, de la movilidad del hombro. Se trata de un problema que cada día motiva más consultas: afecta hoy a entre un 4% y un 7% de la población, siendo más frecuente en los hombres. Su comienzo suele ser insidioso y lento: el dolor surge tras algunos movimientos concretos o bien por la noche. Las molestias iniciales pueden ser tan leves que no se les conceda mayor importancia, hasta que un día el dolor se agudiza o se hace más acusada la limitación de la movilidad. Es una patología de curso largo, crónica y que en ocasiones precisa de intervención quirúrgica.

Dolor al levantar el brazo

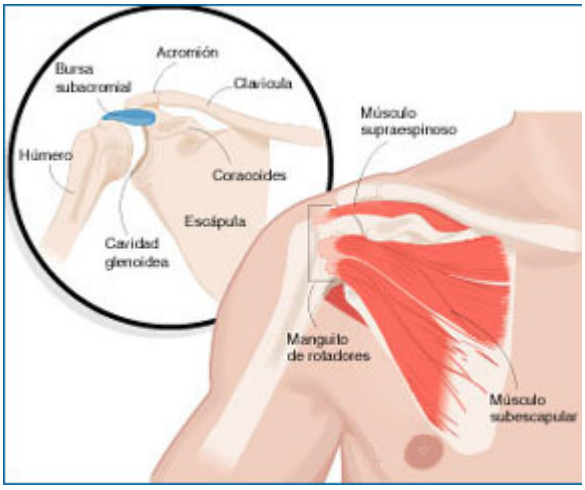
Las causas del hombro doloroso pueden ser muy diversas (tiene muchas estructuras óseas, musculares y tendinosas), pero las más frecuentes son las lesiones del tendón del músculo supraespinoso, la tendinitis de la porción larga del biceps, y el llamado síndrome subacromial. El tendón del supraespinoso, junto con los tendones del infraespinoso y redondo menor, forma el denominado manguito de los rotadores, una estructura que protege a la articulación y que se lesiona con frecuencia. Cuando el brazo se eleva por encima del plano del hombro, esta estructura tendinosa tiende a rozar contra el borde inferior del acromion que se sitúa justo por encima, lo que es causa de inflamaciones, desgarros e incluso roturas. El dolor aparece cuando se intenta levantar el brazo. Por las noches, el dolor incluso impide adoptar posiciones cómodas para dormir. Lo habitual es que el brazo se pueda utilizar si no se eleva por encima del hombro.

Por un lado la sobreutilización o sobreentrenamiento que propician algunos deportes (natación, lanzamiento de peso, jabalina...) o trabajos (movimientos repetitivos del hombro con elevación de los brazos por encima del plano de los hombros realizando fuerza y/o manipulando cargas) dan lugar al engrosamiento del tendón, al roce y a la lesión tendinosa. Como los tendones son estructuras muy poco vascularizadas, con poca irrigación sanguínea, este tipo de lesiones no muestra ninguna tendencia espontánea a la curación, al contrario tienden a hacerse crónicas, a agravarse, pudiendo llegar incluso a la rotura parcial o total del tendón. Pero también puede darse que con el paso de los años puedan aparecer fenómenos degenerativos en la articulación acromioclavicular, el techo del túnel, de tipo artrosis degenerativa, que estrecha el túnel, lo cierra en parte, y provoca el roce del tendón con el hueso. El resultado es la tendinitis.

Síntomas y diagnóstico

El más importante de esta afección es el dolor, que aparece con el movimiento de separación y elevación del brazo y, muy particularmente, en un determinado punto de la maniobra -entre los 70 y 100 grados del arco que hace el brazo-. Al principio se puede utilizar la extremidad sin dolor si no se eleva por encima del hombro, pero con el paso del tiempo las molestias pueden hacerse constantes, hasta impedir adoptar posturas cómodas para dormir por la noche, de

modo que acostarse sobre el lado afectado puede resultar muy doloroso. Junto con el dolor, otro síntoma es la limitación de la movilidad, que se va acentuando con el paso del tiempo y que incluso puede llegar, si el tendón se rompe, a impedir el movimiento de separar el brazo del cuerpo.
Los síntomas y la exploración que realiza el médico son suficientes para realizar un diagnóstico de presunción que se debe confirmar con una ecografía. Si con esa prueba no fuera suficiente habrá que optar por una resonancia magnética. Efectuado el diagnóstico y averiguado el grado de severidad de la afección, se plantea el tratamiento para cada caso.



Tratamiento

La tendinitis del supraespinoso tiende a cronificarse y agravarse con la edad sin mostrar tendencia espontánea de curación, por lo que siempre requiere tratamiento. El reposo de la extremidad superior es obligado y al principio resulta útil aplicar hielo dos veces al día durante tres primeros días. Después hay que cambiar y emplear calor, también varias veces al día.

Si la afección es leve o moderada la inflamación desaparece con la aplicación de frío-calor, y es entonces cuando se comienza con la rehabilitación, que consiste en potenciar la musculatura del hombro. En personas jóvenes y sin lesiones importantes tendinosas esto suele ser suficiente para una total recuperación, pero si las molestias persisten hay que añadir un tratamiento con antiinflamatorios, si bien su eficacia es escasa debido a que los tendones están poco vascularizados y los medicamentos les llegan muy mal por vía sanguínea. Por ello, a menudo hay que recurrir a las infiltraciones locales con glucocorticoides, analgésicos y anestésicos locales. Se pueden realizar hasta tres infiltraciones con intervalos de una semana entre una y otra.

El tratamiento quirúrgico se aplica cuando todos los anteriores han fallado o si la afectación es severa. En la intervención quirúrgica se amplia el túnel subacromial para evitar los roces y se reconstruyen los tendones afectados cuando la lesión tendinosa es importante. Unas semanas después de la intervención se podrá iniciar la rehabilitación, que resulta más difícil que la de cualquier otra articulación y que inicialmente proporciona muy pocas satisfacciones al paciente y al fisioterapeuta. Puede llegar a prolongarse hasta 3 y 6 meses, por lo que se requiere de una buena dosis de paciencia y, lo más importante, una estrecha colaboración entre paciente, fisioterapeuta y traumatólogo.

Prevención

La prevención de las lesiones del hombro no es fácil, pues cualquier persona es candidata a padecerla. No obstante, son especialmente susceptibles las que por su trabajo están sometidas a sobrecargas posturales, movimientos repetitivos de la articulación y manipulación de cargas con los brazos por encima del plano de los hombros. Como no siempre resulta fácil eliminar o

corregir estos factores laborales, deviene fundamental efectuar pausas en estas actividades y, sobre todo, potenciar la musculatura del hombro mediante ejercicios sencillos de realizar, que se pueden hacer en casa en ratos libres.

Definición

Es una inflamación (irritación e hinchazón) de los tendones del hombro.

Causas, incidencia y factores de riesgo

La del hombro es una articulación tipo bola y receptáculo donde la parte superior del hueso del brazo (húmero) forma una articulación con el omóplato (escápula). El manguito de los rotadores sostiene la cabeza del húmero en la escápula.

La inflamación de los tendones de los músculos del hombro puede presentarse en deportes que requieren que se mueva el brazo repetidamente por encima de la cabeza como en el tenis, béisbol (en especial el lanzador), natación y levantamiento de pesas. La lesión o inflamación crónica puede causar desgarro del manguito de los rotadores.

Los factores de riesgo son: tener más de 40 años y participar en deportes o ejercicios que involucren movimiento repetitivo del brazo sobre la cabeza (como el béisbol).

Síntomas

- Dolor asociado con el movimiento del brazo
- Dolor en el brazo en horas de la noche, especialmente al acostarse sobre el hombro afectado
- Debilidad para elevar el brazo por encima de la cabeza o dolor con actividades realizadas por encima de la cabeza, como cepillarse el cabello, alcanzar objetos de los armarios, etc.

Signos y exámenes

El examen físico revela sensibilidad sobre el hombro y se puede presentar dolor cuando el hombro se eleva sobre la cabeza. Usualmente también se presenta debilidad del hombro cuando se coloca en ciertas posiciones.

Los rayos X pueden mostrar un espolón óseo, mientras que una IRM muestra inflamación en el manguito de los rotadores y generalmente se puede identificar si éste presenta un desgarre.

Tratamiento

El hombro lesionado debe estar en reposo de las actividades que ocasionaron el problema y de las que ocasionaron el dolor. La aplicación intermitente de bolsas de hielo en el hombro y los antiinflamatorios no esteroides ayudan a reducir el dolor y la inflamación.

Se debe iniciar fisioterapia para fortalecer los músculos del manguito de los rotadores. Si el dolor persiste o no es posible realizar la terapia debido al dolor severo, usualmente se administra una inyección de esteroides que reduce eficientemente el dolor y la inflamación para permitir una terapia efectiva.

Se puede indicar una cirugía en caso de que el manguito de los rotadores haya sufrido un desgarre completo o si los síntomas persisten a pesar de una terapia conservadora. Con la cirugía artroscópica se pueden retirar los espolones óseos y el tejido inflamado alrededor del hombro.

Los desgarres pequeños se pueden tratar con cirugía artroscópica. Las técnicas más nuevas permiten que los desgarres incluso grandes sean reparados en forma artroscópica, aunque algunos de estos desgarres grandes requieren cirugía abierta para reparar el tendón roto.

Expectativas (pronóstico)

La mayoría de las personas recuperan completamente la función después de una combinación de medicamentos, fisioterapia e inyecciones de esteroides. En los pacientes con tendinitis y espolones óseos, la cirugía artroscópica es muy exitosa para devolverles el nivel de actividad que tenían antes de la lesión.

Las personas que tienen desgarres del manguito de los rotadores tienden a mejorar, aunque los resultados dependen altamente del tamaño y duración del desgarre, así como de la edad y del nivel de funcionamiento previo a la lesión.

Complicaciones

Bursitis

- Desgarre completo del manguito de los rotadores
- Falla del tratamiento para mejorar los síntomas

LA TENDINITIS DEL HOMBRO

¿Qué es la tendinitis del hombro?

La tendinitis del hombro es una inflamación del manguito rotatorio y, o del tendón del bíceps. La tendinitis del hombro es, por lo general, el resultado de una compresión del tendón por las estructuras circundantes. La tendinitis del hombro suele producirse al practicar ciertos deportes en los que el brazo se levanta por encima de la cabeza repetidamente, como por ejemplo, el béisbol, el levantamiento de pesas, deportes de raqueta y ciertos estilos de natación. La lesión puede manifestarse como una leve inflamación o puede llegar a afectar a la mayor parte del manguito rotatorio. Cuando el tendón del manguito rotatorio se inflama y se engrosa, condición que se denomina tendinitis del manguito rotatorio, puede quedar atrapado debajo del acromión (el punto más alto del hombro que está formado por una porción de la escápula u omóplato).

¿Cuáles son los síntomas de la tendinitis del hombro?

A continuación, se enumeran los síntomas más frecuentes de la tendinitis del hombro. Sin embargo, cada individuo puede experimentar los síntomas de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:

- Imposibilidad de sostener el brazo en ciertas posiciones.
- Dolor o aumento de la sensibilidad en el hombro.

Los síntomas de la tendinitis pueden parecerse a los de otras condiciones o problemas médicos. Siempre consulte a su médico para el diagnóstico.

¿Cómo se diagnostica la tendinitis del hombro?

Además del examen y la historia médica completa, los procedimientos para diagnosticar una tendinitis del hombro pueden incluir un examen de rayos X (un examen de diagnóstico que utiliza rayos invisibles de energía electromagnética

para producir imágenes de los tejidos internos, los huesos y los órganos en una placa).

Tratamiento de la tendinitis del hombro:

El tratamiento específico de la tendinitis del hombro será determinado por su médico basándose en lo siguiente:

- Su edad, su estado general de salud y su historia médica.
- Qué tan avanzada está la condición.
- Su tolerancia a determinados medicamentos, procedimientos o terapias.
- Sus expectativas para la trayectoria de la condición.
- Su opinión o preferencia.

El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Reposo.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides.
- Ejercicios de fortalecimiento.
- Terapia de ultrasonido.
- Inyecciones de corticosteroides.
- Cirugía (para lesiones severas).

Reglamento de Juego

1. La Pista
2. La Pelota
3. La Paleta
4. Inicio del Juego
5. El saque o servicio
6. El resto o devolución
7. La puntuación
8. Durante el juego
9. Normas de etiqueta y conducta

1. La Pista

El área de juego es un rectángulo de 10 metros de ancho por 20 metros de largo (medidas interiores) con una tolerancia de 0,5%.

Este rectángulo está dividido en su mitad por una red, suspendida por un cable metálico de diámetro máximo de 0,01 metros, cuyos extremos estarán unido a dos postes laterales que sujetarán dicho cable.

La red tendrá una longitud de 10 metros y una altura de 0,88 metros en su centro, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros.
Los postes de la red, que saldrán de la superficie de la pista, tendrán sus caras interiores coincidiendo con los límites laterales de la pista.
La pista está cerrada en su totalidad. En cada uno de los fondos, por paredes o muros, en forma de "U", con una altura de 3 metros. Las paredes laterales podrán ser rectangulares, de 3 metros de altura y 4 metros de longitud o bien en escalón (europea) o en diagonal (americana), con un descenso hasta los 2 metros iniciales. (Ver anexo 1). Las paredes o muros podrán ser de cristal, de ladrillo u otros materiales transparentes u opacos siempre que ofrezcan la debida consistencia y un rebote de la pelota, regular y uniforme.

Una malla metálica cierra los laterales que queden abiertos y sube por encima de las paredes, completando una altura total de 4 metros a lo largo de todo el perímetro. Dicha malla metálica podrá colocarse en el borde interior de la pared (pista americana o "sin picos") o remetiéndola hasta un máximo de 0,08 metros (pista europea o "con picos").

En las paredes laterales también se admite reglamentariamente una altura conjunta de 4 metros durante los 2 primeros a contar desde el fondo de la pista, y los 16 metros restantes con una altura de 3 metros, tal y como reflejan los anexos 2, 3 y 4.
La malla metálica puede ser de tipo rectangular o romboidal. En ambos casos el tamaño de la abertura de la malla (la medida de sus diagonales) no debe ser inferior a 4.5 centímetros ni superior a 5,75 centímetros, debiendo tener una tensión tal que permita el rebote de la pelota sobre ella.

A ambos lados de la red y paralelas a la misma estarán las líneas de servicio, a una distancia de 3 metros de las paredes del fondo de la pista. El área entre la red y las líneas de servicio está dividida en su mitad por una línea perpendicular a estas, llamada línea central de saque, que divide este área en dos zonas iguales. Todas las líneas tendrán un ancho de 5 centímetros.

La superficie de la pista podrá ser de quick, cemento, materiales sintéticos o césped artificial, siempre que permitan el bote regular de la pelota. El color podrá ser verde, azul o pardo-terroso.

Al menos, en uno de los laterales, deberá tener una puerta o espacio abierto para entrar y salir de la pista.

En las pistas cubiertas la altura hasta el techo será de 6 metros como mínimo en toda la superficie de la pista.

2. La pelota

Las pelotas oficiales serán solamente aquellas aprobadas por la F.E.P. para el deporte del Pádel.

La pelota deberá ser una esfera de goma con una superficie exterior uniforme de color blanco o amarillo. Su diámetro debe medir entre 6,35 y 6,67 cm. y su peso estará entre 56,7 y 58,5 grs. Deberá tener un rebote comprendido entre 135 y 147 cm. al dejarla caer sobre una superficie dura desde 2,54 m.

Sometida la pelota a una carga de 8,165 Kg. deberá deformarse entre 5,8 y 7,4 mm en movimiento hacia delante y entre 8,9 y 10,8 mm en movimiento hacia atrás. Se realizarán tres lecturas, dos de las cuales no podrán diferir en más de 0,8 mm.

Cuando se juega a más de 1.290 m de altitud sobre el nivel del mar, se pueden utilizar dos tipos adicionales de pelotas. El primer tipo es idéntico a los antes descritos excepto en que el rebote deberá ser de más de 121,92 cm. y de menos de 135 cm. y deberá tener una presión interna mayor que la presión externa. El segundo tipo es idéntico a los antes descritos excepto en que deberá tener un rebote de más de 135 cm. y menor de 147 cm., teniendo una presión interna aproximadamente igual a la presión externa debiendo haber sido aclimatada durante 60 días o más a la altitud del torneo especifico en el cual será usada.

3. La Paleta

Se jugará con la paleta reglamentaria de Pádel, según homologación de la Federación Española de Pádel (F.E.P.). Las medidas máximas de la misma son 45,5 centímetros de largo, 26 centímetros de ancho y 38 milímetros grosor de perfil. La pala estará perforada por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm de diámetro cada uno en toda la zona central. En una zona periférica máxima de 4 centímetros medidos desde el borde exterior de la pala, los agujeros podrán tener un mayor diámetro, largo o forma siempre y cuando no afecten a la esencia del juego.

La superficie de golpeo podrá ser plana, lisa o rugosa, no excediendo de 30 centímetros de largo y 26 centímetros de ancho.

El marco, incluido el mango, estará libre de objetos adheridos y otros dispositivos, que no sean aquellos utilizados sólo y específicamente para limitar o prevenir deterioros, vibraciones y distribuir el peso. Cualquier objeto o dispositivo deben ser razonables en medidas y colocación para tales propósitos.

Deberá tener un cordón o correa de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes. Su uso será obligatorio.

4. Inicio del Juego

Regla 1. Posición de los jugadores

Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos, ubicados a cada lado de la red. El jugador que ponga la pelota en juego es el que saca (servidor) y el que contesta el que resta (restador).

El jugador que recibe puede colocarse en cualquier lugar de su campo, al igual que su compañero y el del servidor, quienes también pueden situarse en cualquier posición en sus respectivos campos.

Las parejas cambiarán de lado cuando la suma de los juegos sea número impar. Si se comete un error y no se produce el cambio de lado, los jugadores corregirán dicha situación tan pronto como sea descubierto el error, siguiendo el orden correcto.
El tiempo máximo de descanso en los cambios de lado será de 90 segundos.

Regla 2. Elección de lado y servicio

La elección de lado y el derecho a ser el que saque o el que reste en el primer juego, se decidirá por sorteo. La pareja que gane el sorteo podrá elegir entre:
- Sacar o restar, en cuyo caso la otra pareja elegirá el lado, o
- El lado, en cuyo caso la otra pareja elegirá el derecho a servir o restar, o
- Solicitar a sus contrarios que elijan primero.

5. El saque o servicio

Regla 3. El saque o servicio

El saque debe efectuarse de la siguiente manera:

a) El que lo ejecute (el servidor) deberá estar con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la línea central de saque y la pared lateral. Lanzará la pelota por encima de la red hacia el recuadro situado en el otro campo, en línea diagonal, haciendo que bote en dicho recuadro o sobre una de las líneas que lo delimitan, y en primer lugar al rival que esté situado a su izquierda.

b) El servidor botará la pelota en el suelo detrás de la línea de saque y entre la línea central y la pared lateral.

c) c) Un jugador manco podrá botar la pelota utilizando para ello su paleta.
d) El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque ni a invadir la zona que estaría delimitada por la continuación de la línea central, ya que el saque es cruzado.

d) En el momento del saque, el jugador deberá golpear la pelota a la altura o por debajo de su cintura, considerando aquella en el momento del golpeo, y tener al menos un pie en contacto con el suelo.
f) Al sacar, el jugador no podrá andar, correr o saltar. Se estimará que el jugador no ha cambiado de posición aunque realice pequeños movimientos con los pies que no afecte a la posición adoptada inicialmente.
g) En el momento de impactar la pelota o en su intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.
h) Si un saque es ejecutado inadvertidamente desde la mitad no correspondiente, el error de posición deberá ser corregido tan pronto como se descubra. Todos los tantos obtenidos en tal situación son válidos, pero si ha habido una sola falta de saque antes de apercibirse, esta no debe contarse.

Regla 4. Falta de servicio

El servicio será falta si:

a) El servidor infringe lo dispuesto por la Regla 3 (saque o servicio).
b) El servidor falla la pelota totalmente al intentar golpearla.
c) Luego de servida, la pelota bota fuera del área de servicio del restador, la que incluye las líneas que la delimitan (las líneas son buenas).
d) Luego de servida la pelota golpea a su compañero.
e) Luego de servida y pasada la red, la pelota bota en el campo contrario y toca la malla metálica que delimita el campo antes del segundo bote (sólo para el saque).
f) Luego de servida, la pelota toca alguna de las paredes del campo del servidor, aun cuando pase la red y bote en el área de servicio.
g) Si bota defectuosamente la pelota y haciendo la intención no la puede golpear o la vuelve a recoger.

h) Si tarda más de 25 segundos en sacar después de haber terminado el tanto anterior.

Regla 5. Orden de saques

La pareja que tenga el derecho a servir en el primer juego de cada set, decidirá cual de los compañeros comenzará a servir. Al terminar el primer juego, la pareja que ha venido restando pasa a sacar y así alternativamente durante todos los juegos de un set. Una vez establecido el orden de servicio, este no puede ser alterado hasta el comienzo del siguiente set.
Al empezar cada set, la pareja que le corresponde sacar decidirá cual de los dos jugadores efectuará el saque y de ahí en adelante lo harán por turno, sacando uno en cada juego.
Si un jugador saca fuera de su turno, el que hubiera tenido que sacar debe hacerlo apenas descubierto el error. Todos los tantos contados antes de advertirse el error son válidos, pero si ha habido una sola falta de saque antes de apercibirse, ésta no debe contarse. En el caso de que antes de apercibirse del error se haya terminado el juego, el orden de saque permanecerá tal como ha sido alterado, hasta la finalización del set.

6. El resto o devolución

Regla 6. El resto o devolución

a) El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su área de servicio y deberá golpearla antes del segundo bote.
b) Si la pelota botara dos veces seguidas dentro del campo, aun haciéndolo después de haber dado en una de las paredes, el saque se considerará tanto para el que sirve.
En caso de que la pelota dé en la "esquina" o "pico", el saque sólo se considerará válido si, tras botar en el suelo y dar en el mencionado "pico", saliera oblicuamente en dirección al que resta.
c) Si el jugador que resta golpeara la pelota antes de que bote en el área de servicio o antes de que el servicio sea falta, perderá el tanto.

Regla 7. Orden de la devolución

La pareja que recibe el saque en el primer juego de cada set decidirá cuál de sus dos integrantes comenzará a restar, y dicho jugador continuará recibiendo el primer servicio de cada juego hasta la terminación del set.

Cada jugador recibirá durante el juego alternativamente el saque y una vez que el orden haya sido decidido, no podrá ser alterado durante ese set, pero sí lo podrá hacer al principio de un nuevo set.

Si durante un juego, el orden de resto es alterado por la pareja que devuelve el servicio, deberá continuarse de esta forma hasta el final del juego en el que se ha producido la equivocación. En los juegos siguientes de aquel set, la pareja adoptará la colocación escogida al iniciar el mismo.

Regla 8. Número de saques

El jugador que saca tendrá derecho a un segundo servicio si el primero no hubiera sido válido. Este segundo servicio se sacará desde el mismo lado en que se efectuó el anterior.

Regla 9. Preparación del que recibe

El que saca no debe hacerlo hasta que quien está al resto se encuentre preparado y si no lo está, ni hace tentativa alguna para la devolución, el jugador al servicio no puede reclamar el tanto aunque el saque fuera bueno. De igual forma, el que resta no puede reclamar en caso de que el saque hubiera sido malo. El jugador al resto puede parar el juego si no estuviera preparado.

Regla 10. Saque que toca a un jugador

Si al jugador que resta o a su compañero les golpeara la pelota o la tocaran con la paleta antes de que hubiera botado, se considerará tanto del jugador al servicio.

Regla 11. Repetición de un tanto. "Let"

El servicio se repetirá (let) sí:

a) La pelota toca la red o los postes que la sujetan (sí están dentro del área de juego) y luego cae en el área de servicio del restador, siempre y cuando no toque la malla metálica antes del segundo bote.
b) La pelota después de tocar la red o los postes (si están dentro del área de juego) golpea a cualquier oponente o artículo que porten o lleven puesto.
c) Se efectúa cuando el restador no esta preparado (Regla 9).
Si el "let" se produjera en el primer servicio, este deberá repetirse. Si se produjera en el segundo servicio, el que saca tendrá derecho sólo a un saque más.
Un punto en disputa es "let" sí:
a) La pelota se rompe durante el juego.
b) Si el juego se interrumpe por alguna situación imprevista y ajena a los jugadores.
El jugador que durante el juego considere que se ha producido una de las situaciones que el reglamento califica como "let", deberá hacerlo saber de inmediato al juez árbitro y no permitir que el punto en disputa continúe, so pena de perder el derecho de hacerlo luego de que el mismo haya finalizado.
El árbitro puede mandar repetir un tanto, en cuyo caso el jugador al saque tendrá derecho a dos servicios.

Regla 12. Interferencia

Cuando un jugador sea molestado por cualquier cosa fuera de su control, con excepción de las instalaciones de la pista o su compañero, el punto deberá repetirse, "let".

Si un jugador comete una acción, ya sea deliberada o involuntaria, que moleste a su contrincante para la ejecución de un golpe, el árbitro, en el primer caso, concederá el tanto al contrincante y en el segundo ordenará la repetición del tanto, "let", cuando el jugador que haya molestado lo haya ganado.

7. La puntuación

Regla 13. Puntuación

Cuando una pareja gana su primer punto se contará 15. Al ganar su segundo punto se contarán 30. Al ganar su tercer punto se contarán 40 y con el cuarto punto ganado se cantará juego, excepto si ambas parejas han ganado tres puntos, con lo que la puntuación recibe el nombre de "iguales". El tanto siguiente se denomina "ventaja" en favor del ganador y si el mismo vuelve a ganarlo se adjudica el juego. En caso de perderlo, se volvería a "iguales". Y así sucesivamente hasta que uno de

los participantes haya ganado dos puntos consecutivos.
La pareja que primero gane 6 juegos, siempre con un mínimo de 2 de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a 5 juegos se deberán jugar dos más, hasta ganar por 7-5, pero si se produce empate a 6 juegos, ganará aquel que consiga dos de diferencia o, en caso de haberse establecido previamente, se aplicará el "tie-break" o desempate (Regla 14).
Los partidos podrán ser al mejor de 3 o 5 sets. En los partidos al mejor de 5 sets existe la posibilidad de un descanso adicional de 10 minutos, después del tercero, siempre que lo solicite al menos una de las parejas.

Regla 14. Muerte súbita o "Tie-Break"

Cuando previamente se haya establecido, en caso de empate a 6 juegos se jugará una muerte súbita o "tie-break".

El "tie-break" lo ganará el primero que llegue a 7 puntos, siempre y cuando lo haga con 2 de ventaja.

En el "tie-break" comenzará a sacar el jugador al que le corresponda en el caso de no haber habido "tie-break" y lo hará desde el lado derecho de su pista, sacando una sola vez. A continuación sacará el contrario 2 veces, empezando a hacerlo desde el lado izquierdo, y así sucesivamente.

Los jugadores cambiarán de campo cada 6 tantos.
El vencedor de la muerte súbita o "tie-break" se anotará el set por 7-6.
En el set siguiente empezará a sacar un jugador de la pareja que no hubiera empezado sacando la muerte súbita.

8. Durante el juego

Regla 15. Pelota en juego

La pelota será golpeada alternativamente por uno u otro jugador de cada pareja.
La pelota está en juego desde el momento en que se efectúe el servicio (a no ser que haya sido falta o "let"), y permanece en juego hasta que el tanto quede decidido. Esto ocurrirá cuando la pelota toque directamente las paredes del campo contrario, o la malla metálica, o bote dos veces en el suelo, o bien, cuando impulsada por un jugador bote correctamente en el campo contrario y después de traspasar los límites de la pista, botara por segunda vez.
Un jugador podrá lanzar la pelota al campo contrario haciendo que bote en el mismo y posteriormente se salga del límite superior de la pista.
NOTA: Los jugadores están autorizados a salir de la pista y golpear la pelota mientras ésta no haya botado por segunda vez.
Si la pelota pasa la red, bota en el campo contrario, se sale de los límites de la pista y vuelve al campo de juego por haber golpeado cualquier objeto ajeno a la pista, se considerará que el jugador que lanzó fuera la pelota gana el tanto, aunque el contrario pudiera devolverla.

Si la pelota pasara la red y, tras botar en el campo contrario, se saliera de la pista por algún hueco o desperfecto de la red metálica o bien se quedara enganchada en ésta, será tanto del jugador que lanzó la pelota.

Un jugador podrá golpear con la bola en cualquiera de sus paredes y hacer que ésta pase por encima de la red y bote en el campo contrario, excepto para realizar el servicio.
Una pelota que bote en el ángulo (esquina) formado por una de las paredes de la "U" y el suelo, se considerará buena. (La bola familiarmente denominada "huevo" es buena).

Regla 16. Volea

Todo jugador podrá devolver la pelota de volea, con excepción del saque.

Regla 17. Pelota que golpea en alguna instalación

Si la pelota en juego golpea cualquiera de las instalaciones después de haber botado en el campo, la pelota permanecerá en juego y podrá ser devuelta antes de que bote por segunda vez en su campo.

Si la pelota pega en los focos de iluminación o en el techo, en el caso de pistas cubiertas, el punto termina.

Regla 18. Devolución correcta

La devolución será correcta:

a) Si la pelota toca la red, sus postes (si están dentro del área de juego), y después bota en el campo contrario.

b) b) Si la pelota tras botar en su campo e impactar en una de las paredes vuelve al campo del que la lanzó, y el jugador la golpea, siempre y cuando, él o parte alguna de su ropa o la paleta no haya tocado la red, sus postes o el campo de los contrarios.
c) Si como consecuencia de la dirección y la fuerza del golpe, la pelota bota en el campo contrario y se sale de los límites de la pista, o pega en el techo o en los focos de la iluminación, o en cualquier objeto ajeno a las instalaciones de la pista.
d) Si la pelota en juego impacta en algún objeto situado en el suelo del campo contrario ajeno a ese mismo juego (otra bola, cualquier detalle de la indumentaria o incluso la paleta). El punto se lo anotará el jugador que ha golpeado la pelota.
e) Si la pelota bota en el campo contrario y después toca la malla metálica o alguna de las paredes. El contrario deberá devolverla antes de que bote por segunda vez en su campo.
f) Las pelotas "acucharadas" o empujadas se considerarán buenas siempre que el jugador no las haya golpeado dos veces y el impacto se efectúe durante un mismo movimiento.

Regla 19. Punto perdido

Una pareja perderá el tanto:

a) Si un jugador de la pareja, su paleta o cualquier objeto que lleve consigo, toca alguna parte de la red, incluidos los postes o el terreno de la parte del campo contrario, incluida la malla metálica, mientras la pelota esté en juego. Se considera parte integrante de la red el poste vertical medianero situado en las pistas sin puertas.
b) Si la pelota bota por segunda vez en su campo antes de ser devuelta.
c) Si devuelve la pelota de volea antes de que ésta haya sobrepasado la red.
d) Si un jugador devuelve la pelota de tal forma que pega directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista.
e) Si un jugador devuelve la pelota, pega en la red o en sus postes y después no bota dentro del campo contrario.
f) Si un jugador golpea dos veces seguidas la pelota (doble toque).
g) Si la pelota que está en juego toca al jugador o a cualquier objeto que lleve consigo, excepto la paleta.
h) Si un jugador golpea la pelota y esta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo.
i) Si toca la pelota, lanzando contra ella la paleta.
j) Si salta por encima de la red mientras el punto está en juego.
k) Al volver la pelota sólo un jugador podrá golpearla. Si ambos jugadores de la pareja, ya sea simultáneamente o consecutivamente golpean la pelota, perderán el

punto.
NOTA: No se considera doble toque cuando dos jugadores intentan golpear la pelota simultáneamente pero sólo uno la golpea y el otro golpea la paleta de su compañero.

Regla 20. (Transitoria)

En algunas pistas, entre los postes que sujetan la red y la red metálica queda un espacio. Si la pelota pasara por dicho espacio, sólo será considerada buena si a juicio del Arbitro ha pasado a una altura superior a la de la red.

Regla 21. Continuidad del juego

El partido deberá ser continuo a partir del primer saque hasta terminar, excepto:
a) En los períodos de descanso permitidos (Regla 1).
b) En los cambios de campo (Regla 1).
c) En los partidos jugados a 5 sets, donde podrá haber un descanso de 10 minutos (Regla 13).
d) El partido nunca deberá suspenderse, retrasarse o interferirse con el propósito de permitir que un jugador recupere fuerzas o reciba instrucciones o consejos (esto último se exceptúa en competiciones por equipos).
El juez árbitro será el que determine dicha suspensión, retraso o interferencia. No habrá tolerancia para la pérdida natural de facultades. Quedarán a criterio del juez árbitro aquellos casos como resultado de accidentes.
Si un partido debe ser suspendido por razones ajenas a los jugadores (lluvia, falta de luz, etc.) al reiniciarse el partido las parejas tendrán derecho a un precalentamiento o peloteo de acuerdo a lo siguiente:

a) Hasta cinco minutos de suspensión no hay calentamiento.
b) De 6 a 20 minutos de suspensión, tres minutos de calentamiento.
c) Más de 21 minutos de suspensión, cinco minutos de calentamiento.
El partido deberá comenzar exactamente donde y como finalizo al suspenderse, es decir, con el mismo juego y puntuación, el mismo jugador en el servicio, la misma ubicación en los campos y la misma relación en el orden de saques y restos.
Si la suspensión se debe a la falta de luz, se deberá parar el partido cuando la suma de juegos sea par en el set que se este jugando, para que al reiniciarlo queden ambas parejas en el mismo lado que cuando se produjo la suspensión.

Regla 22. Sustitución de pelotas

La sustitución de las pelotas durante un partido será la reglamentada en las Normativas Técnicas de la F.E.P.

Se juega con tres pelotas, que no podrán ser sustituidas a menos que la normativa así lo indique o con el permiso del juez árbitro del torneo.
En los casos en que las pelotas deban ser cambiadas después de un número determinado de juegos y no son cambiadas en la secuencia correcta, el error deberá ser corregido cuando tenga que servir nuevamente la pareja que debería haberlo hecho con las pelotas nuevas, antes de producirse dicho error. Después de ello, las pelotas serán cambiadas de manera que el número de juegos entre los cambios de pelota sea el originalmente corregido.

Cuando se pierde una pelota, el árbitro supervisará que la que se reponga esté en las mismas condiciones que las que se encuentran en juego. De no ser así, cambiará el juego completo de pelotas.

9. Normas de etiqueta y conducta

Puntualidad.

Los partidos se sucederán sin demora en los horarios anunciados de juego. El horario de los partidos se deberá publicar con el tiempo suficiente, siendo obligación del jugador informarse del mismo. El orden de juego no podrá ser cambiado sin la autorización del juez árbitro del torneo.
El juez árbitro dará por concluido un partido si uno de los jugadores o, en el caso de las competiciones por equipos, el equipo no está en la pista preparado para jugar 10 minutos después de la hora previamente fijada para el inicio del mismo, dando ganadora a la pareja o equipo contrarios.

Indumentaria.

El jugador deberá presentarse a jugar con su equipo limpio y en condiciones, no permitiéndose camisetas sin mangas ni trajes de baño. En caso de no cumplirlo será advertido de la falta, debiendo reemplazar la prenda por otra reglamentaria. En caso contrario será descalificado.

Conducta y disciplina.

Todo jugador deberá comportarse de forma cortés y educada durante todo el tiempo que permanezca en el ámbito de cualquier competición, aunque no esté participando en ella, y respetar a cualquier persona que se encuentre en la misma.

Área de juego.

El jugador, o jugadores, no podrán dejar el área de juego durante un partido, incluido el peloteo, sin la autorización del árbitro.

Consejos e instrucciones.

Los jugadores no podrán recibir consejos e instrucciones durante un partido, salvo del capitán del equipo en las competiciones por equipos.

Entrega de premios.

Los jugadores o equipos que disputen la final de un torneo deberán participar en la entrega de premios que se realizará a continuación del mismo, a menos que no puedan hacerlo por lesión o indisposición comprobadas, o imposibilidad razonable.

Demoras injustificadas.

Se permitirán 25 segundos entre punto y punto y 90 segundos para el cambio de lado. Si el jugador no está listo para reanudar el juego al contar "tiempo", el árbitro podrá advertirle.
El tiempo establecido para el peloteo previo a un partido será de 5 minutos.
En el caso de que un jugador se lesione, comprobándose que no puede continuar el juego, se le otorgarán 3 minutos para su atención o recuperación. Si la suspensión se realiza durante un cambio de lado el jugador podrá recibir asistencia medica dentro de dicha suspensión, pudiendo volver a recibirla en los próximos dos cambios de lado, pero dentro del tiempo reglamentario de 90 segundos por cada cambio. La pérdida de condición física y lesiones a causa de ésta, tirones, calambres, etc. serán motivo de falta de continuidad del juego.

Obscenidades audibles y visibles.

Obscenidad audible se define como el uso de palabras comúnmente conocidas y entendidas como de mala educación u ofensivas y ser dichas claramente y con suficiente fuerza para ser oídas por el juez árbitro, espectadores y organizadores del torneo. Por obscenidades visibles hay que entender la realización de signos o gestos con sus manos, y/o paleta o bolas que comúnmente tengan significado obsceno u ofendan a gente razonable.

Abuso de pelota.

Los jugadores no podrán en ningún momento tirar violentamente, en cualquier dirección, una pelota fuera de la pista, o pasarla agresivamente al otro lado de la red mientras no está en juego.

Abuso de paleta.

Los jugadores no podrán en ningún momento arrojar intencionadamente ni golpear la paleta contra el suelo de forma violenta, ni contra la red, la silla del árbitro, las paredes, la malla metálica o cualquier otro elemento de la pista.

Abuso verbal y Abuso físico o agresión.

Los comportamientos, actitudes y gestos agresivos y antideportivos de los jugadores, que revistan una especial gravedad, cuando se dirijan al juez árbitro, árbitro, oponentes, compañero, espectadores o cualquier persona relacionada con el torneo. Se juzgará como abuso verbal el insulto, así como cualquier expresión oral que, sin ser considerada insulto, lleve intrínseco el menosprecio o notoria jocosidad respecto a todo este.

La violación de cualquiera de los aspectos mencionados será penalizada por el juez árbitro de la competición. Estas normas de conducta son aplicables en todos los torneos, en sus diversas ramas y categorías, afectando a todos los jugadores participantes en competiciones de la F.E.P. (Reglamento de Disciplina Deportiva de la F.E.P. de Julio de 1.999).